

đời nên thân với

hoàngxuânviệt

Sống
NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

nen-than-voi-doi

Mục lục

Hoàng Xuân Việt – Người thầy đáng kính

Trong đời luôn có những mối nhân duyên không thể nào quên. Với tôi, được biết thầy Hoàng Xuân Việt là một duyên lành mà tôi vô cùng trân quý. Thầy là một trong những người có ảnh hưởng rất lớn để có tôi của ngày hôm nay.

Từ nhỏ tôi đã mơ ước trở thành một người dẫn chương trình nổi tiếng. Nhưng để đi đến thành công là một con đường dài, là cả quá trình không ngừng nỗ lực, kiên trì học tập, trau dồi cả về kiến thức lẫn kỹ năng.

Sau những năm tháng học tập tại Nga, năm 1985 tôi trở về Việt Nam với bầu nhiệt huyết căng tràn, háo hức bắt tay gây dựng sự nghiệp, thực hiện ước mơ thuở nhỏ. Và thật may mắn cho tôi khi vào thời điểm quan trọng nhất đó tôi đã gặp được thầy Hoàng Xuân Việt và tiếp thu những tri thức về kỹ năng giao tiếp, hùng biện, những bài học giá trị để "nên thân với đời". Tôi vẫn còn nhớ như in, đó là năm 2002, tại một triển lãm ở Công viên Tao Đàn, lần đầu tiên tôi gặp thầy Việt, một người đàn ông tầm thước với vầng trán cao rộng, toát lên khí chất của một vị học giả uyên bác nhưng giản dị và gần gũi vô cùng. Kể từ đó, với tư cách là khách mời, tôi thường xuyên cùng thầy tham gia các chương trình, những buổi giảng dạy, giao lưu mà thầy tổ chức ở trường của thầy - Trường Hán Nôm Học làm người Nguyễn Trãi và nhiều nơi khác. Tuy đến với tư cách là khách mời, nhưng tôi vẫn thích được nhắc đến là một học trò của thầy hơn, bởi quả thực tôi cũng là một trong những học viên tiếp nhận say sưa các kiến thức mà thầy truyền dạy. Khi đã trở thành một nghệ sĩ, một MC được người hâm mộ Việt Nam công nhận, yêu mến, tôi vẫn luôn giữ liên lạc thường xuyên với thầy. Mỗi lúc rảnh rỗi, hay khi trong cuộc sống có điều gì khó gỡ tôi lại tìm đến gặp và trò chuyện cùng thầy. Thầy luôn đón tiếp vui vẻ, đầy trìu mến và đưa ra nhiều lời khuyên hữu ích, không ngừng truyền động lực sống tốt

đẹp cho tôi. Giờ thầy đã đi xa, tôi không còn được lui đến gặp thầy nữa, nhưng tôi luôn giữ trong tim mình hình ảnh người thầy đáng kính. Mỗi năm đến dịp giỗ thầy, tôi và một số người bạn đều là học trò cũ của thầy lại đến tư gia cùng ôn lại những kỷ niệm về quãng thời gian được học tập với thầy.

Tôi kính trọng thầy Việt không chỉ vì thầy là một học giả uyên bác mà còn vì tấm lòng và tâm huyết mong muốn truyền dạy lại những lề luật, cột trụ để thành người. Ngoài viết sách, thầy dành cả đời mình để mở các khóa dạy, truyền đạt kinh nghiệm sống, các quy chuẩn đạo đức, những cách thức ứng xử sao cho văn minh, lịch thiệp... Đáng quý lắm khi thầy xây dựng nên mô hình "trường học làm người" mở tại tư gia, dạy học viên không phân biệt đối tượng, độ tuổi. Thầy từng nói về việc "học nghề làm người" rằng: "Tất cả cho ta thấy rằng khai trí là một chuyện, đi tu là một chuyện, còn học nghề làm người quả thực là một chuyện khác. Theo các nhà tâm lý học "học nghề làm người" là khoa tâm lý áp dụng vào đời sống được điều khiển. Nó cũng gọi là khoa học của tinh thần vì tinh thần tượng trưng cho con người, là cái làm cho con người hãnh diện nhất trong các vật thụ tạo". Và học làm người chưa bao giờ là dễ dàng: "Chắc chắn kết quả không như trở bàn tay vì là tâm lý học ứng dụng chứ không phải "ma thuật" hay một thứ phép mầu nào. Tuy nhiên nỗ lực của bạn sẽ an ủi bạn sau một thời gian vì bạn thấy con người bạn thay đổi, tự tri hơn, thành công hơn, thấy yêu đời và tận tụy giúp đời hơn". Thời của chúng tôi, được học những kiến thức đó là điều quý giá lắm. Những bài học mà chúng tôi chưa được học trên ghế nhà trường chính thống, những bài học để chúng tôi hoàn thiện bản thân.

Các bài giảng cùng hàng trăm đầu sách dạy làm người của thầy, đều được truyền đạt súc tích, dễ hiểu, không hề khuôn sáo, sách vở hay nặng về lý thuyết. Nhắc đến Tủ sách học làm người của thầy Việt, tôi nhớ đến những cái tên quen thuộc như Thất nhân tâm; Thuật hùng biện; Nên thân với đời; Rèn nhân cách; Đức tự chủ; Thinh lặng cũng là hùng biện; Tâm lý bạn trai; Tâm lý bạn gái... Sách vở ngày nay vô cùng nhưng tôi dám cả quyết rằng những tác phẩm của thầy Việt vẫn nguyên giá trị giáo dục, giá trị thời sự và

chắc chắn sẽ giúp khai trí cho người trẻ, để họ hoàn thiện bản thân, có tương lai vững chắc, xán lạn.

Khi biết Công ty Cổ phần Văn hóa Truyền thông Sống xuất bản lại một số đầu sách của thầy và liên hệ với tôi nhờ viết mấy dòng giới thiệu này, tôi rất vui mừng và cũng lấy làm hân hạnh.

Mong các bạn đọc thời nay đón nhận và tự học được nhiều bài học quý giá từ bộ sách!

— MC THANH BẠCH

Tựa

Trong những cuốn sách nổi danh khắp thế giới, L'home cet inconnu, bác sĩ Alexis Carrel[1] nói: "Chúng ta biết gì về con người, chúng ta đã làm gì để học hiểu hơn hầu cung cấp cho nó sự đào luyện và cuộc sống thích hợp với nhu cầu thực tế." Cũng nghĩ như tác giả lỗi lạc đó có vô số người sau này khi ra đời đại khái than thở như vầy:

[1] Alexis Carrel (1873-1944): Nhà giải phẫu và sinh vật học người Pháp, đoạt giải Nobel Sinh học và Y khoa năm 1912.

*Các chú thích trong sách là của người biên tập trong lần xuất bản này.

"Tôi có hai, ba bằng đại học mà sao trong giao tiếp hằng ngày tôi cứ bị người xung quanh trách là thô bạo, thất tín, lố bịch, kiêu căng."

"Tôi là một nhà chuyên môn cao cấp nhưng sao dưới quyền tôi các nhân viên làm việc luộm thuộm, dẫm chân lên nhau, tắc trách và vô kỷ luật."

"Tôi luôn thành công trong thời gian học trung học, đại học mà ra đời thất bại liên miên, bây giờ tóc đã ngả màu mà sự nghiệp chưa có gì đáng kể."

"Tôi là một nhà tu hành nhưng sao cứ bị tiếng là ích kỷ, ham lợi và không khác gì bao nhiêu kẻ ngoài đời."

Những than thở đó hoặc nói ra lời hoặc âm thầm ấp ủ trong thâm tâm, tất cả cho ta thấy rằng khai trí là một chuyện, đi tu là một chuyện, còn học nghề làm người quả thực là một chuyện khác. Theo các nhà tâm lý học "học nghề làm người" là khoa tâm lý áp dụng vào đời sống được điều khiển. Nó cũng gọi là khoa học của tinh thần vì tinh thần tượng trưng cho con người, là cái làm cho con người hãnh diện nhất trong các vật thụ tạo. Pascal nói "Con người

là cây sậy yếu đuối mà biết suy tưởng.” Vũ trụ vĩ đại có thể đè bẹp nó, nó biết mình bị đè bẹp còn vũ trụ thì không. Hết những gì gọi là giá trị con người đều có bàn tay của tinh thần nhúng vào. Khoa học tìm ra những nguyên tắc can thiệp đó của tinh thần vào các sinh hoạt của con người gọi là “Tâm linh dục” hay “Vi nhân học” (Culture – Humaine). Từ ngữ trước dùng theo nghĩa hẹp nhắm vào tinh thần là tượng trưng của con vật có lý trí, từ ngữ sau dùng theo nghĩa rộng chỉ những nguyên tắc giúp con người sống thành công và hạnh phúc. Nguyên ngữ của danh từ “Vi nhân học” là câu “Vi nhân nan” (làm người khó) của Khổng Tử.

Ở đây tôi chỉ đề cập tổng quát một số lề luật cột trụ chi phối đến con người. Các lề lối ấy hữu hiệu cho bạn hay không tùy nỗ lực tâm luyện của bạn.

Chắc chắn kết quả không như trở bàn tay vì là tâm lý học ứng dụng chứ không phải là “ma thuật” hay một thứ phép mầu nào. Tuy nhiên, nỗ lực của bạn sẽ an ủi bạn sau một thời gian vì bạn thấy con người bạn thay đổi, tự tri hơn, thành công hơn, thấy yêu đời và tận tụy giúp đời hơn. Mục đích Phần I của tập sách này chỉ nhỏ hẹp như vậy, xin mến tặng bạn.

Còn Phần II trong tập sách này, tôi toát yếu cuốn How To Stop Worrying And Start Living của Dale Carnegie và thêm ý kiến của mình về cách tiêu diệt ưu sầu để sống tốt hơn. Tác phẩm này ở nước ta do ông Nguyễn Hiến Lê dịch dưới nhan đề Quẳng gánh lo đi để vui sống, ở Pháp Max Roth dịch dưới nhan đề Triomphez de vos Soucis: Vivez que diable. Mục đích chính của Dale Carnegie là muốn giúp ta thủ tiêu “tên thù” nội tuyến vô hình nằm trong ta, gậm nhấm thể xác ta đục khoét tâm hồn ta. Đó là phiền muộn, lo âu, áy náy, ưu hoài, hồi hộp, băn khoăn, bối rối...

Chung quy là để sống thanh thản hữu ích hơn. Tôi chỉ gom gọn các ý chính của tác giả, bỏ bớt những chỗ trùng điệp, thêm vào ý kiến của mình để bạn dễ nhớ những điều thực hành. Tôi cố đúc rút chúng lại thành những ý lớn được dẫn giải, chứng minh vắn tắt.

Trong sách dẫn trên, Dale Carnegie có trình bày tại sao ông đề cập vấn đề “diệt ưu tư”. Ông nói đời ông trải qua một thời tràn ngập thất bại. Có lúc phải bán xe cam nhông vì lỗ lã rồi đi dạy khoa hùng biện buổi đầu không được tin tưởng, dạy giờ nào ăn tiền giờ nấy. Ưu phiền bao vây tâm trí ông. Ông nói nếu không giết con quỷ u uất này thì nó giết ông. Rồi trong khi dạy cho người lớn, ông soạn cách bài trừ phiền muộn thành những bài học thực tiễn. Mà tài liệu đâu để soạn? Ông lục trong các thư viện lớn nhất tại New York thấy sách bàn về rùa có đến 190 quyển còn sách bàn về vấn đề ấy chỉ vài chục cuốn mà cuốn nào cũng đọc nhức óc và đặc nghẹt lý luận khô khan. Thì ra ưu tư là tên “tử thù” của nhân loại mà người ta thả lỏng. Kết quả ngay những nhà thông thái nghiên cứu về rùa và nhiều vấn đề chuyên môn khác cũng bị nanh vuốt của ưu tư lùa vào các bệnh viện thần kinh nằm chung với vô số bệnh nhân bị chứng u uất hành hạ. Dale Carnegie bỏ ra 7 năm để đọc các sách về luyện tâm, từ của Khổng Tử đến Churchill. Ông phỏng vấn các nhân vật tên tuổi như Henry Ford, bà Eleanor Roosevelt[2], lực sĩ Dempsey, các tướng Bradley, Clark đến những hạng trung bình dân. Sách của ông nhờ đó đầy những chuyện thiệt, những chứng minh thực tiễn. Ông lại dùng một bút pháp đặc biệt để trình bày vấn đề: Lý luận ít, dẫn chứng nhiều, văn đàm thoại tế nhị, duyên dáng, đọc vô cùng hấp dẫn. Đọc sách ông là sách triết lý đấy mà ta có cảm tưởng đọc tiểu thuyết cuốn hút nhất. Toát yếu các lời khuyên của ông trong tập này, tôi mong sẽ làm một thứ “bửu bối” cho bạn tự luyện một tâm hồn thanh tĩnh, vui tươi, ham sống.

[2] Anna Eleanor Roosevelt (1884-1962): Chính khách Mỹ, phu nhân của Tổng thống Franklin D. Roosevelt.

Người yên tâm là người hạnh phúc. Phải không bạn? Giữa thời đại mà trên nhiều lĩnh vực dễ rối lương tâm mà bạn lập trong lương tâm mình thế quân bình, tống khứ các ưu tư cho niềm vui tự đáy lòng nở qua nụ cười, nét mặt rồi nhìn cuộc sống như mùa hoa nở. Ai mà không cho là vạn hạnh. Mình có yên tâm đi đã, tư tưởng mới thâm trầm, lời nói mới cương quyết, hành động mới đắc lực và sống như vậy mới thật sự hữu ích cho mình và cho xã hội.

— HOÀNG XUÂN VIỆT

Phần I Nên thân

Nuôi con buôn tảo bán tần

Chỉ mong con lớn nên thân với đời.

— Ca dao

Xét lại hồ sơ "cái tôi" và tính sổ tay giá trị đời bạn

1. Mục đích bạn nhắm khi nào đào luyện tâm hồn là gia tăng tối đa hiệu năng của giá trị tinh thần, luân lý, nghề nghiệp trong bạn. Quan sát xã hội bạn thấy một số đông (trên 50%) sinh tồn hơn là sống đắc lực. Họ không thể thoát khỏi mức tầm thường, không thể thăng tiến trên cây thang xã hội. Họ nuôi hoài bão mà đành để úa tàn không thực hiện được vì chẳng khai thác toàn diện các khả năng tiềm ẩn của mình. Vô số người tự ti cho rằng tại mình sinh vào "ngôi sao xấu" nên yên phận bạc. Kẻ khác thành công đến liền tay là vì "sao lành chiếu trên nôi của họ". Họ là người "số đỏ", ưu đãi riêng. Cũng vô số người tự chữa mình bằng cách nói bàn tay có ngón dài ngón ngắn, xã hội có thiên tài và bất tài. Alexandros Đại đế, Napoleon là những gươm thần chiến thắng. Pasteur trừ nọc chó dại. Edison là cha đẻ của máy nói, của bóng đèn điện. Branly phát minh vô tuyến điện. Einstein khai sinh thuyết tương đối. Hết những bộ óc vĩ đại ấy tạo hóa "nắn" bằng chất người khác với chúng ta. Họ thuộc nòi thần thánh. Có đúng vậy không?

2. Bạn có quyền ngờ rằng có "số mệnh". Mấy thần tử vi, mấy chiêm tinh gia kể cả mấy thầy bói có thể làm cho bạn ngờ như vậy. Người khác lại chống đối bạn hẳn, bảo không may rủi gì cả, không sao tốt, sao xấu gì cả. Tôi thấy bạn nên quan niệm vấn đề chừng mực thế này: Là ngờ có thiên số thì cứ ngờ mà vẫn tin tưởng rằng thành bại không luôn luôn là kết quả bất ngờ, của may rủi đâu. Thành công có những quy luật chi phối nó. Luật đó không đanh thép như của toán – lý – hóa mà vẫn là luật. Tuân theo nó ta tránh bớt được nhiều thất bại. Chính các bậc thiên tài cũng phải tuân phục các quy luật thành công. Thí dụ "luật cố gắng" chẳng hạn. Ta thường chỉ thấy kết quả mà ít lưu tâm sự thành hình thiên tài thường ở trong bóng tối. Goethe nói: "Thiên tài được luyện trong thinh lặng, tâm tính được rèn trong xã hội." Đâu phải một sớm một chiều mà Columbus tìm ra châu Mỹ. Darwin bỏ ra 20 năm xây dựng thuyết vạn vật tiến hóa.

Dưới tay thí nghiệm của Edison, bể cả ngàn cái bóng đèn, thứ ta dùng ngày nay. Bạn có nhớ ai đã nói “Thiên tài là kiên nhẫn kéo dài” không?

3. Chính bạn, cũng có trí tuệ, ý chí, trí nhớ, óc tưởng tượng và các bẩm phú đặc biệt. Tại sao bạn để chúng thành khu đất bỏ hoang. Nếu từ trước đến giờ bạn tự ti thì bây giờ bạn khai thác thử coi. Tôi cương quyết rằng bạn sẽ thành công bằng con đường phát triển năng lực các tâm linh. Ta không cao vọng làm vĩ nhân mà cũng nhất định không sống rẻ tiền kiếp sống có một không hai của cá nhân ta. Có ai sống hai lần đời mình hả bạn? Rồi có gì tiếc bằng “thân này lỡ hư”. Khổng Tử đã nói như vậy.

4. Cổ nhân Latinh nói như vầy nữa: “Homo fit non est”. Nghĩa là: Người trở thành người chứ không phải tự nhiên nên người. Phải. Thành công trên đời đòi luyện tập, cố gắng chứ không phải hễ lọt lòng mẹ ra đương nhiên là cái gì cũng đắc lực. Pindare[3] nói lý tưởng của con người là sống cho ra con người.

[3] Pindar (517-438 TCN): Nhà thơ trữ tình Hy Lạp cổ đại của Thebes và được xem là một trong những nhà thơ kinh điển của thời đó.

5. Vậy mà tiếc thay một số trong chúng ta không được chuẩn bị chu đáo để nên người. Hibben nói giáo dục một người là chuẩn bị đối phó với mọi hoàn cảnh. Nhu cầu ngoài đời thì muôn mặt mà nhà trường chỉ khai trí, chỉ dạy cái chuyên môn. Trong cuốn Fais ta vie, Ch. Rivet[4] nhận xét chí lý rằng: “Người ta luyện trí những bạn trẻ chứ không luyện nên người”. Văn bằng trung học, đại học đem ra đời chỉ để ứng dụng vào một vài việc chuyên môn mà không đủ sức giúp người ta ứng phó với đủ thứ hoàn cảnh rắc rối. Trường học thì đầy nguyên tắc còn trường đời thì đầy thực tế. Nhiều thực tế não nề nữa, Charles Péguy nói: “Hỡi các thư sinh, điều làm phiền các bạn đó chính là có những thực tế”. Mà muốn giải quyết những thực tế nát óc thì phải có kinh nghiệm. Học chữ không, không đủ. Các giáo sư có thể trách ông Casso gay gắt quá khi ông nói các giáo sư không thể chuẩn bị cho đời sống thực tiễn vì không có kinh nghiệm. Dĩ nhiên không phải hễ giáo sư là không kinh nghiệm về đời sống

thực tiễn. Song thâm ý của Casso là nhà trường nặng lý thuyết quá và lý thuyết lại là lý thuyết chuyên môn. Vì ý hướng giáo dục như vậy nên nhà trường không đào luyện con người toàn diện cho cuộc sống phức tạp. Ra đời muốn lập thân, người có văn bằng phải bổ túc vốn học nhà trường bằng tự học và nhất là bằng khoa tâm linh dục.

[4] Louis Charles Auguste Claude Trenet (1913-2001): Ca sĩ, nhạc sĩ người Pháp.

6. Muốn công việc này hữu hiệu, trước hết bạn cần xét lại hồ sơ quá trình của bạn và thấy rõ các ước vọng của bạn.

Trong phút tĩnh tâm nào đó, bạn dựng lại toàn bộ lịch sử của đời tư bạn. Coi trong các tháng năm qua đại khái bạn đã làm gì, thành bại ra sao, tại sao? Bạn coi vốn học của mình tới đâu? Nghề nghiệp thế nào? Giao tế đắc nhân tâm hay thường gây thù chuốc oán? Làm việc có nghị lực không? Bi quan hay lạc quan với cuộc sống hiện tại? Hành động suy nghĩ hay nông nổi? Can đảm hay nhát gan? Ký ức thế nào? Tưởng tượng phong phú không?

Sau khi đã xét lại con người của mình, bạn tự hỏi coi bây giờ bạn có định cải thiện hoàn cảnh của mình không. Đức tính nào bạn muốn phát triển. Mẫu người bạn nhắm đào luyện ra sao? Bạn tin mình sẽ thành công bằng những luật thành công hay phó mặc may rủi. Nhiều khi ta mắc tật lo dòm ngó “cái tôi” của kẻ khác, thèm thuồng giá trị của người này, người nọ mà quên nhận diện “cái tôi” của mình, và đánh giá sai cái khả năng của chính mình. Phải thành thực với mình và sáng suốt nhận thức nguyên nhân của các thất bại. Tự vấn tại sao trong lãnh vực nào đó ta bị kẻ khác hại, ta lỡ dịp may, ta nói kẻ khác không nghe, ta làm hỏng trách vụ người trên giao phó.

Thấy khuyết điểm rồi phải lo bổ khuyết. Các chương sau đây giúp bạn đoạt các mục tiêu đó. Có điều là bạn phải cương quyết, tự luyện theo một phương pháp linh hiệu.

Con người và việc làm người

1. Muốn biết con người phải “hành nghề làm người” thế nào phải biết con người là gì đã.

Người là tổng hợp linh hồn và thể xác hay tinh thần và vật chất. Nói cách khác là tinh thần nhập thể. Trong hữu thể có ba đặc điểm này: Vô cùng phức tạp, Thống nhất tuyệt đối và Giá trị bất đồng đẳng.

Con người phức tạp từ thể xác đến tình cảm, tâm linh. Về thể xác bạn thử tưởng tượng con số các tế bào, các thần kinh, các hạch và vô số chức năng kỳ diệu của các cơ quan trong con người đi.

Về tình cảm, tâm linh, bạn tưởng tượng bộ máy tình dục, bộ máy suy tưởng ước muốn của mỗi người.

Con người phức tạp như vậy song thống nhất trong “cái tôi” đặc biệt. Trong ta có những lực lượng mâu thuẫn và mâu thuẫn trong vòng “cái tôi” thôi. Thánh Paul nói hồn chống xác, xác chống hồn. Pascal nói con người vừa vĩ đại vừa hèn yếu. Thống nhất trong bản ngã gồm nhiều mâu thuẫn không phải là thứ thống nhất chồng đống như gạch vôi cát mà là thống nhất bản tính sống động.

2. Thực thể tổng hợp thống nhất mà phức tạp đó gọi là “con người”. Khi chết không còn là con người mà chỉ còn tử thi và hồn mất xác. Con người trong khi là người, là hữu thể bất khả phân.

3. Nhờ những nhận xét trên, bạn rút ra kết luận là con người phải sống theo lề luật làm người. Lề luật này nổi bật lên khi bạn phân biệt trong con người có hai loại giá trị bất bình đẳng: Giá trị của “thượng ngã” tức của tinh thần và giá trị của “hạ ngã” tức của thể xác. Giá trị của “thượng ngã” phải được đặt trên giá trị của “hạ ngã”. Tất cả lề luật làm người toát yếu trong câu ấy. Stuart Mill[5] nói một cách văn hoa triết lý hơn “Thà làm Socrate bất mãn hơn làm con heo thỏa mãn.”

[5] John Stuart Mill (1806-1873): Nhà kinh tế chính trị, cũng là nhà triết học có sức ảnh hưởng lớn của thế kỷ 19.

4. Vấn đề không phải chỉ tại luân lý muốn "thượng ngã" được đặt trên "hạ ngã" mà tự bản chất của tinh thần và vật chất khiến cái trước có ưu vị trên cái sau.

Vật chất nào cũng hành động do luật chi phối của tinh thần cả. Fouillée[6] nói xét cho cùng thì cái gì dù vật chất đến đâu cũng là ở chỗ bị tinh thần điều khiển. Ông muốn nói con người được ví như cây sậy biết tư tưởng mà bị sét đánh và "cây sậy này" biết mình bị sét đánh nên chế ra cây thu lôi để trừ sét. Con người nằm trong lòng vũ trụ song chính con người dùng tinh thần khuynh đảo vũ trụ, khai sinh hoặc khai tử các nền văn minh. Ưu thế của tinh thần trên vật chất là điều không thể chối cãi được.

[6] Alfred Jules Émile Fouillée (1838-1912: Triết gia người Pháp.

5. Bởi vì tinh thần điều khiển vật chất nên thuyết nhân bản chân chính nhất là thuyết tinh thần được đề cao.

6. Tâm linh dục (Psychoculture) là khoa học nghiên cứu, củng cố cái thế ưu tiên của tinh thần trên vật chất. Muốn hiểu rõ đối tượng của tâm linh dục, cần đào sâu khái niệm ưu tiên đó.

Có quan điểm cho rằng:

a) Tâm hồn trên thể xác, song hoạt động nhờ thể xác.

b) Tâm hồn trên thể xác tức tinh thần trên vật chất chứ không phải cái gì cũng chỉ tinh thần mà thôi. Đó là duy tâm khờ dại.

Hai quan niệm quá khích trên đều phản nhân bản trắng trợn. Pascal nói con người không phải thiên thần cũng không phải thú vật. Ai chỉ muốn làm một thứ nào mà thôi là không phải làm người. Làm người là vừa trọng tinh thần vừa trọng vật chất mà trọng tinh thần hơn. Tức là tất cả sự cố gắng làm ngược lại (agere con tra) những khi thú tính hoành hành.

Tâm linh dục và việc làm người

1.Trong ta có hai thứ tâm linh hoạt:

Tâm linh hoạt thượng đẳng là ý thức và sáng kiến.

Tâm linh hoạt hạ đẳng là hạ ý thức và tự động tính.

Mục đích của tâm linh dục là điều hợp sao cho hai thứ tâm linh hoạt ăn khớp trong trật tự lý tưởng: Tức là tinh thần chỉ huy vật chất. Nói cách khác là con người thực hiện đúng công việc làm người mà thực hiện đúng điều đó là "tự khiển" chứ không "thụ nhược".

2. Tâm linh hoạt hạ đẳng cung cấp động lực, còn tâm linh hoạt thượng đẳng soi sáng, điều khiển. Tâm linh con người hoạt động theo đường lối đó là "tự khiển" mà làm ngược lại là "thụ nhược".

3. Tượng trưng của tâm linh hoạt thượng đẳng là ý tưởng; tượng trưng của tâm linh hoạt hạ đẳng là các loại tình dục. Chính ý chí đóng vai trò chỉ huy cho ý tưởng làm đèn pha, làm bánh lái và tình dục làm động cơ, làm buồm chèo.

4. Trên con đường trở thành mình đúng như mình phải trở thành, con người phải dùng tâm linh dục. Nó làm cho con người bớt khờ dại hơn và bớt thú vật hơn. Khí giới của nó là ý chí. Nó bắt "hạ ngã" trở thành một "bản ngã" được chỉ huy sáng suốt bởi "thượng ngã" phát triển tối đa.

Tâm linh dục còn được coi là phương pháp tâm trị phòng ngừa để cơ cấu tâm linh luôn hoạt động tốt nữa. Phương tiện của nó là dùng ý chí cường dũng gia tăng khí lực làm cho ta làm chủ lấy ta. Người tâm luyện sử dụng tâm lực để sống ngày càng người hơn và ảnh hưởng kẻ khác.

5. Có người hỏi bạn đã có giáo dục khai trí, giáo dục khoa bảng của nhà trường tại sao còn cần tâm linh dục? Bạn sẽ thấy không khó trả

lời nếu bạn biết rõ nội dung của hai lối giáo dục ấy.

Lối giáo dục nhà trường chỉ nhằm mục đích mở mang trí bằng một số môn học phổ thông và chuyên khoa. Nó bổ ích mà không đầy đủ. Vả lại nó không vạch rõ ưu thế của tinh thần trên vật chất, không đào tạo ý chí để con người giữ vững ưu thế ấy. Nó cũng không đào tạo hết các cơ năng của tâm linh từ thượng đẳng đến hạ đẳng. Mà hết cả các công việc này là đối tượng của tâm linh dục. Vì đó nếu muốn nên người đúng ý nghĩa người tất phải cần thêm tâm linh dục. Hơn nữa bạn cũng biết con người không tự nhiên hoàn toàn. Con người tính vốn thiện mà cũng vốn ác. Trong thực tế nếu không trừ ác thì ác lôi cuốn mạnh hơn thiện. Ngã theo ác là “thụ nhược” là làm tôi mọi tình dục. Điều này xảy ra cho người thất học cũng có thể xảy ra cho người khoa bảng. Tôi đỗ thạc sĩ toán là một chuyện còn tôi nói dóc lừa thầy phản bạn, kiêu căng hà tiện, láo ăn, nhược chí là một chuyện khác. Trí học chỉ giúp nhân cách phát triển chứ không thay thế tâm học được vì chính tâm học mới là phương thế đào tạo nhân cách.

6. Trong cuốn sách danh tiếng khắp thế giới L’homme cet inconnu, bác sĩ Carrel nói nền văn minh kỹ thuật, máy móc nặng nề vật chất, coi rẻ tâm linh đã xô đẩy con người xuống dốc trên đường phải hướng về lý tưởng nên người. Thời càng phức tạp thế sự càng đảo điên, xã hội càng suy nhược tâm linh dục càng cần thiết nếu người ta muốn khôi phục lại giá trị con người.

7. Không khoa học nào thay thế tâm linh dục được trong việc đào tạo con người nên người, kể cả “nhiệm bí học” (La mystique). “Nhiệm bí học” nhiều khi bị quan niệm hẹp hòi là phương pháp trở thành thánh nhân hiểu theo nghĩa tôn giáo. Và người ta có thể làm đẹp lòng Trời Phật mà vô tình làm mất lòng người trong khi yêu người là điều kiện tất yếu để thành thánh nhân. Còn xét cho kỹ bản chất “nhiệm bí học” thì bạn thấy nhờ tâm linh dục mà họ thành công. Thí dụ một thánh nhân hiện một nhân đức là họ làm gì nếu không phải là đặt “thượng ngã” lên trên “hạ ngã”, điều mà tâm linh dục dạy.

8. Auguste Comte[7] nói mỗi đứa bé là một người mà bản tính của nó không tự nhiên hoàn toàn tốt mà có thể trở thành tốt. Chiếc chìa khóa để giải phóng đứa bé khỏi tình trạng dã man là tâm linh dục.

[7] Auguste Comte (1798-1857): Nhà tư tưởng, nhà lý thuyết xã hội người Pháp. Ông cũng là người tạo ra ngành Xã hội học.

9. Một dân tộc văn minh thật không phải là một dân tộc chỉ có bộ vỏ tiện nghi kỹ thuật ăn sung mặc sướng mà gồm những công dân được rèn luyện toàn diện.

Thứ văn minh tinh thần ấy làm cái xương sống cho văn minh vật chất.

10. Đối với từng cá nhân sau khi rời bỏ ngưỡng cửa gia đình và học đường, tâm linh dục là bửu bối để thành công và hạnh phúc.

Làm sao thành công trên đường đời nếu không chịu khó làm việc, không có những đức tính căn bản như nhẫn nại, khôn ngoan, thành thực, tháo vát là những đức tính không làm sao tập được nếu không dùng tâm linh dục.

Còn hạnh phúc? Hạnh phúc thường là một cái gì chủ quan. Nó tùy thuộc cách ta quan niệm cuộc đời, đánh giá sự vật. Một Onassis hưởng tuần trăng mật với Jackie trong chiếc du thuyền lộng lẫy trên đảo Bò Cạp có thể cho là rất hạnh phúc. Mà một Epictète[8] trong nhà chỉ có một cái đèn là quý lại cho là sung sướng nhất đời. Chính tâm linh dục là phép mầu đào luyện cho ta thái độ quan niệm về hạnh phúc. Thí dụ nó tập ta an phận, bằng lòng với hiện tại, chấp nhận cái tối thiểu, ăn ở bình dị, tất cả là những điều kiện để sống chân hạnh phúc.

[8] Epictetus (50-135): Nhà triết học Hy Lạp.

Sức khỏe và tâm lực

1. Tâm hồn và thể xác hỗ tương ảnh hưởng. Buồn sầu làm xác ăn ngủ không yên, như bác học đau óc thì việc nghiên cứu cũng giảm hiệu năng. Muốn đảm bảo thế quân bình trong con người, muốn dồi dào tâm lực, bạn phải củng cố sức khỏe.

2. Mà củng cố bằng cách nào? Tùy cơ thể, tuổi tác công việc hằng ngày, trước hết bạn cần nhờ một bác sĩ lành nghề cho biết rõ tình trạng sức khỏe của bạn để dễ theo một thể thức dưỡng sinh thích hợp. Cơ thể ta như một nhà máy, có chỗ nào hư phải có con mắt chuyên môn mới thấy được. Chẳng những khám sức khỏe lúc bệnh mà sáu tháng một năm phải khám tổng quát.

3. Cơ thể cần ngừa bệnh, trị bệnh và nhất là cần tăng gia sức khỏe. Phương thế tốt nhất vẫn là sử dụng thiên nhiên. Tức là dùng nước, khí, ăn uống, thể dục, nghỉ ngơi.

4. Dùng nước tắm rửa. Thể thao trong những hồ tắm, sông biển vừa hứng thú, vừa bổ ích. Sáng thức dậy bạn súc miệng, săn sóc đặc biệt bộ răng, tắm kỹ lưỡng bằng xà bông toàn thân. Tập dùng nước lạnh. Bất đắc dĩ mới dùng nước nóng. Tạo thói quen rửa tay sau khi rờ mó vật dơ. Dĩ nhiên phải rửa tay trước khi dùng bữa.

5. Sống chỗ thoáng khí. Đừng làm việc nơi bịt bùng[9]. Ngủ mở cửa sổ. Mỗi sáng thở dài hơi tối thiểu vài chục cái.

[9] Kín mít, không còn chỗ nào hở.

6. Thực phẩm hằng ngày đầy đủ bổ dưỡng, ăn uống lấy phẩm hơn là lấy lượng. Đừng dùng các loại thịt nhiều quá. Thêm vào cá, thịt các loại sữa, rau cải, trái cây. Đừng bao giờ để cơ thể nghèo sinh tố. Lúc ăn, nhai kỹ. Đừng uống nhiều khi ăn vì như vậy các chất làm đồ ăn tiêu hóa bị loãng. Dùng vừa phải các loại kích thích như rượu, thuốc. Yếu tim thì kiêng hẳn các loại này.

7. Bộ máy nào không hoạt động lâu cũng hư. Thân thể ta cũng vậy. Nó cần vận động toàn thể. Vì đó bạn nên tập thể dục. Mỗi tối và sáng bỏ vài mươi phút làm những động tác tay chân, chạy nhảy, nhất là thở bằng cơ hoành. Đi bộ mỗi ngày được nửa giờ cũng là cách dinh dưỡng khả quan. Nhờ thể dục, những công chức, quân nhân làm việc văn phòng, những nhà trí thức chôn đầu óc trong giấy tờ, sách vở đỡ già trước tuổi, bớt chết non.

8. Ai cũng cần ngủ tối thiểu 7 giờ một ngày. Định làm việc bất cần ngủ là đặt sức khỏe của mình trong tình trạng cây đèn cầy đốt hai đầu một lượt. Ăn uống đồ bổ chích thuốc bổ bao nhiêu cũng không khỏi vong mạng nếu cứ mất ngủ và ưu uất. Tuyệt đối không bao giờ thức đêm trắng nếu không gặp trường hợp bất khả kháng. Không làm việc tinh thần một giờ trước khi ngủ và sau bữa ăn. Nếu bị chứng mất ngủ thì đừng khổ tâm mà thử làm việc cho thể xác thấm mệt. Mắt nhướng không lên thì hết thao thức nổi.

9. Theo bác sĩ Pauchet[10], ruột già là “cái kho” trữ đủ thứ vi trùng. Vậy mỗi tháng bạn nên dùng thuốc xổ. Tuổi trẻ ít để ý tới chứng bón song quanh năm không xổ họ dễ bị nhiều thứ bệnh phát xuất tự bụng trữ độc. Người xưa nói: “Tự do quý báu nhất là tự do của bụng”. Bạn phải lo bảo vệ tự do ấy.

[10] Victor Pauchet (1869-1936): Bác sĩ phẫu thuật người Pháp.

10. Không nhất thiết hễ mập mạnh là dồi dào tâm lực. Thiếu gì người vai u thịt bắp, tướng diện đồ sộ mà tính tình yếu đuối như bún thiu còn một Gandhi ốm ròm như con khô mực mà nghị lực siêu quần bạt chúng. Tuy nhiên, nếu cơ thể suy nhược quá, quanh năm èo lên uột xuống thì khó có ý chí cường dũng. Thi hào Juvenal quả hữu ý trong câu “Mens sana in corpora sano”: Tinh thần mạnh trong thể xác tráng kiện. Các nhà tâm lý học đều đồng ý rằng trong những trường hợp phải chống trả cám dỗ về đường xác thịt, người bệnh hoạn dễ bị sa ngã hơn người mạnh khỏe.

Những việc phá hoại tâm lực

Nô lệ cảm xúc tính

Bộc bạch tâm sự

Tướng diện lóc chóc

Tản mát tinh thần

Nhát như thỏ đế

Ăn mày lời khen

I. NÔ LỆ CẢM XÚC TÍNH

1. Chính những ngọn gió dồn dập làm cho mặt biển nổi sóng và biển động trông ít huyền nhiệm, đáng sợ bằng biển yên tĩnh. Một tâm hồn cường dũng tủa ra xung quanh khí lực ảnh hưởng là tâm hồn tự chủ, giữ vững trạng thái như bất động. Cảm xúc bị kềm hãm bởi xiềng xích của ý chí và được soi sáng bởi lý trí. Người thật có giá trị lúc nào cũng làm chủ tình cảm của mình và không để cảm tính lấn áp tinh thần.

2. Người tâm luyện, lấy làm nhục nhã khi bị ngoại cảnh giật dây. Không bao giờ họ để những bất ngờ làm náo động tâm hồn. Trong gia đình, người ở làm bể một cái lọ quý, tại sở làm người cấp dưới làm hỏng một công việc, ra đường một chiếc ô tô chạy quẹt trầy xe bạn, hết các thứ ấy làm bạn bực mình. Chúng là những bất trắc. Kẽ hở làm tâm hồn bạn tiêu tán tâm lực. Lôi đình càng bạo, tâm lực càng phung phí. Vậy phải tự chủ để trấn áp nóng giận, giữ thế quân bình nội tâm. Chính hành vi ấy nói lên con người điềm đạm, không bị ngoại vật ảnh hưởng tính tình.

3. Một lời nói chua cay của kẻ khác làm ta muốn nhảy chồm lên. Một hung tín làm ta tối tăm mày mặt. Một đồ vật hay món hàng nào

đó làm ta say mê. Một người ta thích, ta yêu và luôn muốn gặp, muốn gần gũi. Trong các trường hợp này cảm xúc tính nổi sóng gió trong ta. Tình dục bao vây lý trí, kình chống với ý chí. Tinh thần mà non tay ấn là ta hành động nô lệ thú tính. Hầu hết những hối hận của ta về tình cảm, về xử thế là do ta thiếu tự chủ. Ta bị đứa thất phu chọc tức, ta nhào tới "mắt thế mắt, răng thế răng". Được một tin buồn ta luýnh quýnh, mất ăn mất ngủ. Khi lòng ham muốn hay thiện cảm hoặc tình yêu phát lên cuồng bạo, ta lý luận chủ quan, cho mình cái gì cũng phải, hành động bất cần hậu quả ra sao. Lúc cảm xúc lắng xuống, ta mới giật mình thấy tại sao khi mất quân bình, nội tâm nông nổi đến thế. Muốn tiết kiệm tâm lực, trong các trường hợp náo động đó, phải thinh lặng. Bạn không nói gì hết, không viết gì hết, không hành động gì hết khi nội tâm nổi phong ba. Lúc thinh lặng bạn tự kỷ ám thị bằng những câu: "Tôi tự chủ. Tôi bình tĩnh. Tôi suy nghĩ trước khi hành động". Đếm từ 1 đến 100 rồi hẵ nói khi cảm xúc ồ ạt. Làm ngược lại ý mình khi cảm xúc nổi lên. Nhìn việc gì trên đời cũng bằng cặp mắt khách quan, lạnh lạt. Đừng quan trọng hóa việc cỏn con. Cứ hành động, nói năng ra vẻ như mình vốn là người tự chủ.

II. BỘC BẠCH TÂM SỰ

1. Bộc bạch tâm sự là tật của người kém sáng suốt và non ý chí đem chuyện lòng tư riêng của mình mà thổ lộ cho kẻ khác một cách vô lý. Kém sáng suốt vì có nhiều chuyện tầm thường mà lấy làm quan trọng. Có nhiều chuyện không nên bày tỏ lại đem phanh phui cho kẻ nọ người kia nghe.

Mấy ai ở đời ăn cơm nhà rảnh rỗi lo gỡ rối tơ lòng cho mình. Liệu người ta tốt bụng thật, giữ kín những điều bí mật đời tư mình không mặc dầu mình đã căn dặn bảo mật giùm. Coi chừng càng căn dặn như vậy tật thèo lẻo[11] của người đời càng bén nhọn hơn nữa. Non ý chí vì người bộc bạch chân tình cảm thấy yếu thế cô đơn, muốn thú thật lòng mình hầu kẻ khác chia bớt đắng cay với mình hay thông cảm giùm mình. Ký thác tâm sự nhiều khi còn để phân bua. Mà người phân bua là người sợ trách nhiệm, không đủ can đảm chịu đựng búa rìu dư luận. Trên đời mấy ai thương mình mà mình

xin họ lãnh khổ tiếp với mình. Trừ trường hợp người nhược ý chí quá, khi khổ tràn ngập cần khóc, cần rên siết để khỏi tuyệt vọng đến tự tử, trừ trường hợp đó tuyệt đối phải thinh lặng. Xin bạn nhớ: Thinh lặng.

[11] (Phương ngữ) ý nói nhanh mồm miệng nhưng không thật thà, không sâu sắc.

Chiếc chìa khóa linh diệu này hãm khẩu ta mấy khi ta nhẹ dạ, nông nổi giãi bày cho bất cứ ai các cảm tưởng tâm tình của ta. Càng hãm khẩu, khí lực càng tích tụ trong ta. Trí não trở nên minh mẫn hơn.

2. Ta bộc bạch tâm sự thường cho ba loại người: Người lãnh đạm, người bạn và người thù.

Tâm sự gởi cho người lãnh đạm gây kết quả gì? Có thể gây cho họ cảm tưởng xấu về ta vì tính tự nhiên của con người ưa tin điều xấu hơn điều hay. Vả lại họ có được chuẩn bị thiện cảm về ta đâu mà chịu khó nghe ta “nhỏ to” để chia vui sẻ buồn với ta. Còn ta mở cửa lòng cho bạn thì sao? Nếu thực là tri âm tri kỷ trên đời không bao nhiêu đâu, chưa chắc mỗi lần bàn tâm sự với người bạn là buồn khổ vơi đi. Có khi nó còn gia tăng nữa.

Tôi khỏi nhấn mạnh với bạn việc thổ lộ chân tình với kẻ thù. Có ai dại đến nỗi nối giáo cho địch đâm mình.

3. Hãy tự chủ và hãm khẩu. Bộc bạch tâm sự thường không có lợi gì cả. Phải tập lâu dài mới có thói quen cẩn thận trong lời nói.

Mỗi lần nói chuyện, cố giữ lại vài điều mà mình thèm bày tỏ.

Trong câu chuyện quên cái tôi của mình để nghĩ đến kẻ khác. Làm vậy một mặt mình ít có dịp nói về mình, mặt khác làm cho người đối thoại với mình có thiện cảm về mình.

Mỗi ngày hãy kiểm điểm coi mình sơ hở mấy lần. Nỗ lực giảm thiểu các sơ hở ấy.

Tự ám thị rằng mình làm chủ mình khi nói và tỏ ra như đã là người điềm đạm khi giao tiếp với bất cứ ai.

III. TƯỚNG DIỆN LÓC CHÓC

1. Trong xã hội có vô số nguyên nhân làm cho bạn bực mình, làm cho bạn tỏ ra một bên ngoài bực dọc. Người vô lễ. Người qua đường bất lịch sự. Bạn bè nói xỏ xiên. Tự nhiên là bạn nổi nóng. Bạn có thể nghênh mặt, trợn mắt, vung tay, la ó. Tất cả mấy hành vi đó làm tướng diện bạn vụt chạc, hấp tấp. Nó cũng mất quân bình như khi bạn bận việc gì, được điều chi đắc ý. Có lúc ta buồn như tang. Có lúc ta vui như tết. Hết các điều kiện bên ngoài ấy tạo điều kiện dễ dàng cho tâm lực tiêu tán. Chúng cũng làm cho người xung quanh không kính phục ta.

2. Người tâm luyện là người kiểm soát hết các cử điệu, thái độ bên ngoài của mình. Họ không vô lý nhăn mặt, nhíu mày. Họ luôn giữ gương mặt bình thản, một thứ bình thản mỉm cười dầu khi gặp chuyện bất trắc. Họ tạo tướng diện như một thành trì bảo vệ tâm lực phong phú. Không cái gì dễ lung lay thành trì đó. Từ trường bao quanh tướng diện của họ làm cho họ có mặt một cách đáng kính phục là điềm đạm.

IV. TẢN MÁT TINH THẦN

1. Một trong những bệnh tinh thần nguy hại của thời đại ta là tản mát tinh thần. Bệnh nhân thấy khó tập trung tinh thần trên công việc đang làm. Khi họ chú ý việc gì, một kích thích ngoại lai không ra gì có thể làm họ chia trí. Những ý tưởng không cần thiết bấu víu tinh thần làm cho bệnh nhân đánh rơi ý tưởng chính yếu.

2. Có hai hiện tượng xảy ra khi tản mát tinh thần, đó là kém chú ý và ý tưởng ám ảnh. Tinh thần bị lôi kéo bởi nhiều đối tượng và đối tượng chính bị lạc lõng trong các đối tượng phụ theo.

3. Ác quả của phân tán tinh thần, bạn có thể kể:

a) Công việc không được thực hiện chu đáo.

b) Óc não bị mỏi mệt. Ký ức hao mòn.

c) Làm việc mau chán nản vì mất tâm điểm hứng thú.

4. Bạn tập chú ý bằng cách sau đây:

– Ngồi thẳng nhìn một điểm nào trên tường trong 5 phút.

– Quan sát một phong cảnh hay một địa đồ rồi nhớ lại.

– Đếm cẩn thận từng hạt một nắm gạo.

– Đọc một chương sách rồi toát yếu thuộc lòng.

V. NHÁT NHƯ THỎ ĐẾ

1. Nguyên nhân chót khiến tâm lực hoang phí và nhân cách tiêu tan là chứng nhát đảm.

Bạn biết bản chất của người tâm luyện là anh dũng và nhát gan là thù địch nên người nhát gan là người nô lệ thú tính, đặt bản năng trên tinh thần. Khi phải xuất hiện, họ vắng mặt. Khi phải nói, họ làm thinh. Khi phải hành động họ khoanh tay. Có thể nói sợ hãi là tâm linh tê bại và mang nhiều hình thức.

Vì sợ mà tướng diện rụt rè, ngượng nghịu, vụng về.

Vì sợ mà óc não rối loạn, do đó nói ra ấp a ấp úng.

Vì sợ mà nhiều cảm xúc, tâm tình cao đẹp không được bộc lộ.

Cũng vì sợ mà bao nhiêu việc cao cả, thậm chí những bổn phận không được thực hiện.

2. Tại sao sợ? Mấy nguyên nhân chính là:

a) Đánh giá sai về mình. Mình tự ti đến nỗi không tin mình có cái gì hay cả. Có thể mình rất khả quan mà vì nhút nhát nên tài ba khó phát hiện. Nhiều thí sinh học giỏi mà dự khẩu thí bị đánh hỏng.

Nhiều luật sư dọn bài biện hộ công phu mà trước mặt quan tòa cãi như bị án bóp họng.

b) Tưởng tượng mình vụng về. Có người tự nhiên thấy mình xấu xí, vô duyên, kỳ dị nên bẽn lẽn, rụt rè những khi xuất hiện trước đám đông.

c) Sợ bị cười ngạo. Có người ngại ngùng những khi phải nói những lời xin lỗi, xin phép hay biết ơn. Muốn phát biểu cảm tưởng hoặc muốn ra khỏi hội trường họ không dám, vì sợ ai nấy dòm ngó, phê bình.

d) Sợ dư luận vì thất bại, vì lỗi lầm. Người mắc chứng sợ này mang nặng mặc cảm tội lỗi.

e) Sợ vì một khuyết điểm thể xác nào đó. Người đàn bà mặt rỗ. Người đàn ông bị thẹo trên môi. Nàng đi chữ bát, chàng đi cà thọt. Nạn nhân quan trọng hóa khuyết điểm của mình, nhạo báng mình.

3. Kết quả của nhát gan, sợ hãi rất phức tạp. Về mặt thể xác, người sợ đỏ hay tái mặt, tim đập thình thịch, nói tréo lưỡi, tay gối run. Có người sợ đến bị vọp bẻ[12], chết giấc.

[12] Chuột rút.

Về tinh thần, người nhát tự ti, yểm tài ẩn đức vì không muốn bị chỉ trích. Cơn sợ khủng hoảng quá có thể làm trí khôn mù quáng và ý chí tê liệt. Trong gia đình nếu cha mẹ nhát gan sẽ không áp dụng được uy quyền cần thiết để giáo dục con cái. Dĩ nhiên chàng nhát thì vợ thế nào bạn dự biết. Trong học đường, nhà giáo gan như con tép thì kẻ thụ giáo coi họ ra sao?

Làm chính trị hay chỉ huy trận mạc mà như thỏ đế thì bạn dự biết kết quả thế nào rồi.

4. Muốn trị bệnh nhát, bạn hãy nhớ lại mấy lần thất bại chua cay do sợ hãi để ý thức rằng can đảm là điều kiện tất yếu của thành công. Bạn dùng tự kỷ ám thị, tập can đảm, hành động nói năng như người

đã can đảm. Giao du thường với người can đảm để nhiễm ở họ đức quý báu này. Hễ gặp cơ hội tỏ ra anh dũng thì chụp liền. Ham thích chịu trách nhiệm. Coi việc đứng mũi chịu sào là danh dự.

VI. ĂN MÀY LỜI KHEN

1. Tàn phá khí lực không thua gì nhát gan là ăn mày lời khen. Cũng vì tự đắc tự cao mà ta muốn cho ai nấy đều coi ta là nhân vật quan trọng. Ta biểu lộ lòng hiếu danh bằng lời nói hống hách, khoe khoang, bằng cử chỉ kênh kiệu như chống nạnh, vênh mặt nghịch mày, bằng hành vi đắc nhân tâm giả bộ khiêm tốn, nhún nhường song kỳ thực tự đề cao hay đề cao kẻ nào liên quan đến mình.

2. Đói khát lời khen là tỏ ra yếu đuối tinh thần, là vô tình thấy mình cần được kẻ khác nhìn nhận, tuyên bố rằng mình có giá trị. Tình trạng đói khát đó hoang phí khí lực, đặt tinh thần dưới ách tình dục. Mà như thế thì không còn gì nhân cách cả.

Sống trật tự

1. Trong triết học kinh viện, người ta định nghĩa "trật tự" là đặt đúng chỗ các thành phần. Một danh nhân nọ cũng đã nói trật tự là luật của trời đất. Các thành phần trong vũ trụ đâu vào đó và hoạt động điều hòa. Trật tự chẳng những là luật của trời đất mà còn là luật của xã hội, của cá nhân. Ở đâu và thời nào vắng mặt trật tự là tai họa xảy ra.

2. Bạn có bực bội vì một chỗ nào bừa bãi, hỗn loạn không?

Nhìn vào một tủ sách của một người bạn, bạn thấy như cảnh mới dọn nhà. Tiểu thuyết của Jules Verne để gần từ điển Hán-Việt. Hamlet của Shakespeare xen giữa Iliad và Odyssey của Homère. Cuốn L'homme, cet inconnu của Carrel lạc lõng giữa đám Comédie dine của Dante và Comédie humaine của Balzac. Đi nhà vệ sinh ở nhà một người quen, bước qua nhà bếp, bạn thấy cảnh trời đất chưa phân sáng tối hiện ra: Bếp núc, nồi niêu xoong chảo, chén bát, hũ ghè[13], dao thớt tha hồ giành nhau đất, đứng nằm ngổn ngang như cây bị bão. Vào một công sở nhân cách bày trí bàn ghế, quan sát bàn giấy của ông giám đốc nếu thấy như chợ mới vừa tan thì có cảm tưởng gì?

[13] (Phương ngữ) chum nhỏ.

3. Tính tự nhiên ai cũng ưa trật tự cả. Ưa trật tự không có nghĩa là sống trật tự. Trong thực tế nếu không được huấn luyện, người ta hay có thói quen sống bừa bãi. Sống mất trật tự dễ hơn có ngăn nắp. Phải có đầu óc phương pháp và thường xuyên cố gắng người ta mới tổ chức được cuộc sống thứ tự, lớp lang.

4. Trật tự bên ngoài nói lên trật tự tâm linh. Một người mà tâm trí bấn loạn, tâm tưởng rối nùi như tơ xe lọn thường là một người khó có cuộc sống bên ngoài trật tự. Sự bừa bãi nơi ăn chốn ở tố cáo một tính tình yếu đuối, mập mờ, rối ren.

Hỗn độn nội tâm và ngoại cảnh là thù địch của sinh hoạt tâm linh vì phá hoại khí lực. Nó làm con người bận trí vào những chuyện rắc rối vô ích. Nó bắt con người bực dọc, nổi nóng tức là mất tự chủ, do đó hạ ngã thắng thế thượng ngã.

5. Từ những mất trật tự nhỏ nhoi bạn nghĩ đến những mất trật tự trong tổ chức kinh doanh, tổ chức chính quyền, tổ chức quân sự. Một người không được đào luyện về phương pháp làm lớn thì tổ chức dưới tay của họ hoạt động có phương pháp sao được? Muốn từ việc tư đến việc công có trật tự, sinh năng suất khả quan, nhất định phải luyện óc phương pháp. Hãy tự kỷ ám thị rằng mình có trật tự trong hết mọi việc, bất cứ ở đâu và mãi mãi.

6. Trật tự trong các vật dụng xung quanh. Nhà cửa, văn phòng sở làm của bạn, bàn ghế tủ kệ nhìn vào có nói lên bạn là người có óc tổ chức không. Các lưu ý mà bạn ghi chú bạn sắp xếp theo phương pháp nào? Phân loại thập phân hay phương pháp riêng của bạn. Phương pháp nào cũng được, miễn trật tự để khi hữu dụng tìm nhanh chóng.

7. Trật tự trên con người của mình. Từ cách ăn mặc, đi đứng giao tế từ lâu ta trật tự hay cẩu thả? Ta tổ chức đời tư của mình như thế nào? Có lập một chương trình sống, một thời khóa biểu để làm việc đúng giờ từ sáng đến tối không? Khi nói chuyện, ta có tập quán diễn đạt tư tưởng rành mạch, lời lẽ rõ ràng, giọng nói dễ nghe không? Ta có chịu nổi một người nói chuyện với ta mà vì họ nói lộn xộn như ong vỡ ổ, ta không hiểu gì hết?

8. Trật tự tạo cho ta một không khí thanh tĩnh, vui tươi. Trật tự còn làm ta đỡ tốn thời giờ và khỏi những bực dọc phi lý. Người trật tự dĩ nhiên dễ gây uy tín và thiện cảm. Vậy từ đây, bạn bắt đầu kiểm soát lại, nhà cửa, bàn giấy, thư viện của bạn. Các công việc và chính con người của bạn. Ở đâu hỗn loạn, hãy đem lại trật tự. Tư tưởng rằng nó là mật pháp để ta đắc lực và sống hạnh phúc.

Thời giờ và làm việc

1. Không ai làm nên trên đời mà không dùng một cách đắc lực thời gian. Đời tư của các danh nhân chứng minh hùng hồn điều đó.

Ai cũng biết thời giờ là vàng ngọc song không phải ai cũng biết nghệ thuật dùng thời gian. Nó là số vốn trời phát không một cách công bình cho mỗi người. Ai cũng lãnh đồng đều mà lời lãi khác nhau. Không có gì quý báu trên đời, từ của cải, chính quyền, danh vọng, đến khoa học, nghệ thuật, thành công hạnh phúc mà không do thời giờ. Có lẽ tại thấy nó thường quá mà người ta coi rẻ nó. Song nó ghê gớm ở chỗ mất không bao giờ tìm lại được. Nói cách khác là nó xô ta đến tuổi già một cách nhanh chóng. Ai lãng phí nó, nó trả đũa tàn nhẫn bằng nghèo khổ, ưu phiền, chán nản. Ai đắc dụng nó, nó ban những phần thưởng giá trị hiện thế và siêu thế.

2. Ta phải có một lý tưởng sống cao đẹp để đắc dụng thời gian. Lý tưởng được suy nghĩ kỹ rồi thì soạn kế hoạch, thảo chương trình, tìm phương tiện. Các việc này xong thì bắt tay vào việc. Người say lý tưởng sẽ thấy mình không đủ thời giờ làm việc. Thời gian sẽ vọt nhanh như bóng câu qua cửa sổ cho người đam mê công việc. Vì quý trọng thời giờ người ta hay nói: “Phải sống 24 giờ một ngày, 365 ngày một năm”. Điều đó có nghĩa là đừng để thời giờ mất một cách vô ích. Song dù tiết kiệm thời giờ thế nào, bạn phải dành thời giờ để ngủ, xả hơi và giải trí. Không ai đốt cây nến hai đầu cả. Máy móc bằng sắt kia mà dùng không tu bổ còn hư huống hồ con người bằng xương thịt. Thời giờ làm việc của bạn sẽ hữu hiệu hơn nếu bạn dùng đủ thời giờ bổ dưỡng cơ thể, tâm hồn.

3. Dùng đắc lực thời giờ còn có nghĩa là đề phòng những thù địch của thời giờ. Thứ thù địch này mang nhiều loại mặt nạ. Đó là thức đêm trắng khi không cần thiết. Ngồi giờ này sang giờ kia đánh cờ, đánh bài, tiếp những khách nói toàn những chuyện đâu đâu. Kéo dài những bữa ăn, tiệc nhậu để tán gẫu. Đọc những báo lá cải, tiểu thuyết hai xu, sách truyện kiếm hiệp, hoang đường. Mê truyền

thanh, truyền hình, sân khấu ngoài nhu cầu tối thiết để giải trí, học thêm hay biết tin tức. Rong chơi nhà bạn bè, du hí du thực. Tất cả là những tên ăn trộm thời giờ của ta đấy bạn.

4. Muốn thoát nanh vuốt của những tên ăn trộm mà không pháp luật nào trị được này, bạn phải tự vạch một thời dụng biểu. Làm thời dụng biểu không khó mà khó là trung thành áp dụng nó. Đây là vấn đề ý chí cương quyết. Phải nghiêm khắc với mình những khi muốn vi phạm một điểm nào trong thời dụng biểu. Dùng tự kỷ ám thị để tạo mình thành người đắc dụng thời giờ trên con đường sự nghiệp.

Ý lực và tự ám thị

1. Ý tưởng là những sức mạnh. Đây không phải là những hình ảnh trong óc não mà là những thực thể tâm linh có giá trị động cơ thúc đẩy hành động. Bạn nghe nói mãi rằng ý tưởng điều khiển thế giới. Cách mệnh ở Pháp năm 1789một phần lớn là kết quả của những ý tưởng của những Montesquieu, Rousseau, Voltaire, Diderot… Triệu triệu tín đồ Phật, tín đồ Ki-tô giáo tin tưởng đạo của họ chẳng phải do những ý tưởng cứu thế của Thích Ca và Đức Giêsu sao? Các ý tưởng của Karl Marx đã gây nên chuyện gì trên những quốc gia bị áp bức?

2. Kinh nghiệm đã cho bạn biết rằng bao lần chính ý tưởng dẫn dụ chúng ta. Tại sao chỉ nghe quảng cáo mà ta đọc sách này, dùng món thuốc kia, thứ hàng lụa nọ. Ta bị ám thị đó chứ gì. Giới thiệu cũng là một hình thức ám thị. Tôi cần một giáo sư sinh ngữ. Bạn giới thiệu cho tôi giáo sư X. Tôi theo lời ca tụng của bạn về giáo sư ấy.

Các bạn trẻ chạy theo thời trang đa số là bị ám thị nữa. Bạn này mong mua cho được lọ nước hoa hiệu T, bạn nọ tìm mua cho được bản nhạc ngoại quốc của nhạc sĩ H.

Ý tưởng trở thành một thứ động lực trong ta, tác động mạnh trên tiềm thức của ta, xô đẩy ta nói năng, hành động theo mệnh lệnh của nó. Một ý nghĩ bi quan nào đó có thể khiến ta yếm thế, bỏ bê phận sự. Một lời khen khích lệ của ai đó có thể làm ta như có cờ bay trong bụng, làm việc đêm ngày. Thiếu gì văn thi sĩ sáng tác như điên chỉ vì được người yêu thưởng thức ngòi bút của mình. Napoleon có lúc đánh giặc rung chuyển Âu châu cốt để được Joséphine khen là người anh hùng bách chiến bách thắng. Nghe vậy bạn cười. Mà ý tưởng có thế lực thực tế như vậy đó.

3. Tự kỷ ám thị là lựa những ý tưởng sức mạnh làm đòn bẩy lay chuyển ý chí, kích thích những phản ứng. Có một số ý định luật tự

ám thị mà bạn cần thuộc lòng:

a) Tự ám thị phải dựa trên thực tế. Tự ám thị không phải giản dị nói "Tôi hết nhức đầu" rồi đầu hết nhức. Ý tưởng không sinh kết quả trực tiếp. Nó chỉ ảnh hưởng trên ý chí thôi. Ta đừng đòi hỏi ở tự ám thị cái gì khác hơn là sức mạnh tinh thần để gia tăng sức mạnh hành động. Bạn đừng quên đây là tâm lý học thực dụng chứ không phải ảo thuật.

b) Tự ám thị phải loại trừ những ý tưởng đối thủ. Bạn dồn nhét ý tưởng nào thì bạn chuyên dồn nhét ý tưởng ấy thôi. Các ý tưởng nào đối lập với ý tưởng ám thị, bạn phải thủ tiêu.

c) Tự ám thị phải tích cực. Không bao giờ tự ám thị bằng công thức tiêu cực cả. Bạn không nói "Tôi không nói láo" mà nói "Tôi thành thực".

d) Tự ám thị phải quả quyết. Bạn không tự ám thị kiểu lưỡng lự hay để ngày mai mà quyết liệt và hiện tại. Bạn không nói "Tôi có thể điềm đạm" mà nói "Tôi điềm đạm".

e) Tự ám thị phải dồn dập như búa nện đinh. Phải lặp đi lặp lại việc tự ám thị để ý tưởng chôn sâu trong ta. Napoleon nói lặp lại là hình thức mãnh liệt chính của tu từ học. Điều đó cũng đúng cho tự ám thị. Khi tâm hồn thanh tĩnh, thân thể thư thái là những lúc tự ám thị hữu hiệu vì ý tưởng cần các điều kiện ấy để chui vào tiềm thức, trở thành sức mạnh.

4. Đã biết tự ám thị là phương pháp tự luyện linh nghiệm, vậy từ đây bạn hãy xét lại coi mình cần tu bổ điểm nào trong cuộc sống tâm linh rồi triệt để sử dụng nó như chiếc đũa tiên trên đường học nên người.

Quan sát và phán đoán

1. Trí tuệ là một trong những thành phần cột trụ của tâm linh hoạt thượng đẳng. Sống là bắt hạ ngã đầu hàng thượng ngã. Vì đó là bộ óc sáng suốt vô cùng cần thiết cho thuật sống.

2. Vì ý tưởng thành hình bắt đầu từ những cảm giác cung cấp bởi ngũ quan nên muốn thông minh phải biết quan sát. Tức là dùng thị, thính, vị và xúc giác cung cấp cho ta cảm giác về thế giới bên ngoài xung quanh ta.

3. Óc quan sát cần thiết cho bất cứ ai muốn làm khoa học và nghệ thuật, cho bất cứ ai muốn thực hiện bất cứ nghề nghiệp nào. Nhờ quan sát mà Denis Papin tìm ra máy hơi nước, Newton khám phá luật vạn vật hấp dẫn. Tượng Moisen của Michelangelo, bức họa nàng Joconde của Léonard de Vinci nếu không nhờ quan sát thì có được những đường nét sống thực hấp dẫn không?

Bạn nghĩ thế nào về nhà buôn không quan sát thị trường, một nhà lãnh đạo không quan sát thuộc cấp, một tiểu thuyết gia viết nằm trong tháp ngà đóng kín, một bộ tham mưu đánh giặc bất cần tình báo và thám sát? Khỏi cần thêm thí dụ. Đường đời của bạn thành hay bại phần lớn là do óc quan sát của bạn bén nhọn hay không.

4. Phải tập quan sát có phương pháp thì sự chú ý mới khỏi hoài công.

Ông tổ hướng đạo là Beden Powell tập các "sói con[14]" quan sát bằng cái ông gọi là "Trò chơi của Kim". Kim là một nhân vật trong tiểu thuyết của Kipling[15]. Người ta bày la liệt trên bàn nhiều đồ vật khác nhau, bắt các con sói con quan sát rồi mỗi người viết ra những đặc điểm đồ vật mình nhận xét. Bạn thử tập quan sát bằng cách ấy coi. Anh bạn thân nhất, chị bạn thân nhất của bạn, bạn còn nhớ gương mặt họ có đặc điểm nào. Coi chừng cái gì quen quá với ta ta ít để ý. Từ lâu bạn có thói quen, hễ gặp ai đi đến đâu, thấy cái gì là

quan sát kỹ lưỡng không? Không phải quan sát vì tật tò mò bất lịch sự mà vì tinh thần khoa học, nhờ đó ta luyện bộ óc sâu. Nên đọc thường xuyên những nhà văn có cặp mắt quan sát xuất sắc như Flaubert, Balzac chẳng hạn. Nhờ quan sát những dấu hiệu bên ngoài một người mà bạn biết được tâm tính, tư tưởng họ. Như vậy bạn không thấy dễ xử thế và ảnh hưởng kẻ khác sao?

[14] Sói con (Wolf Cubs), chỉ các bé trai (thường có độ tuổi từ 8 đến 10) trong phong trào Ấu sinh Hướng đạo (Cub Scout).

[15] Joseph Rudyard Kipling (1865-1936): Nhà văn, nhà thơ người Anh, đoạt giải Nobel Văn học năm 1907.

5. Nhìn thấy các vật xung quanh thì thú vật cũng như ta. Có nhiều thú vật còn tinh gấp mấy ta nữa: Chó săn, bồ câu đưa tin, khỉ làm xiếc, nhưng có điều khác biệt quan yếu giữa người và thú vật là người biết phán đoán còn thú từ những cảm giác không rút ra được những kết luận suy lý nào cả. Thú hành động theo bản năng, người theo lý trí. Ba công việc chứng minh con người theo lý trí:

– Quan sát khách quan nội tâm và vũ trụ.

– Dựa trên thực tế được quan sát, phán đoán hợp nguyên tắc luận lý.

– Đi đến những quyết định để thực hành.

6. Tật phổ thông nhất làm cho phán đoán sai lầm là chủ quan. Mà chủ quan là bị tình cảm bịt mắt. Mù quáng trong mây mù khói ngút của lưới tình dục thì mới có vụ trái ấu cắt nghĩa thành tròn như trái cam, vợ đi chợ ăn hàng chồng yêu chồng bảo về nhà đỡ cơm. Đôi khi tưởng tượng cũng là tử tù của khách quan. Người không xét đoán theo sự kiện xảy ra mà tưởng tượng nó xảy ra thế này thế nọ. Thi hào Lucrèce nói có kẻ mê đàn bà thổ huyết vì giải thích rằng trắng mét là đẹp mờ mờ ảo ảo như thơ như mộng. Bạn có ớn lý lẽ của trái tim không?

7. Tật cũng phổ thông nữa làm cho phán đoán tầm bậy là thiếu điều tra. Không thu nhặt tài liệu chính xác rồi đi tin báo cáo, chạy theo dư luận nên phán đoán án sai sự thật. Ông vua của triết học và khoa học là Aristote kia mà còn hồ nghi rằng đàn bà ít răng hơn đàn ông. Thời trung cổ có vô số người tin rằng Mặt Trời xoay quanh Trái Đất và trước khi Pasteur chứng minh vi trùng không tự sinh có biết bao nhiêu người tin rằng giẻ rách bỏ lâu trong thùng sinh chuột lắt.

8. Không riêng gì giới bình dân, ngay những nhà trí thức cũng phán đoán sai lầm vì lỗi những luật căn bản của luận lý.

Người ta rút ra những kết luận vượt quá tầm của các tiền đề hay quy nạp kiểu quơ đũa cả nắm. Ngụy biện là hình thức điển hình phản luận lý.

Lĩnh hội và suy nghĩ

1. Đào luyện tâm linh là rèn cho mình một bộ óc sáng suốt. Ngoài quan sát tinh vi, phán đoán vững chắc còn lĩnh hội bén nhọn và suy nghĩ sâu sắc.

2. Lĩnh hội là gì? Ta dùng thực phẩm nhai nát, nuốt vào bao tử, nó tiêu hóa, thứ thành máu, thứ thừa thãi bị tống khứ khỏi cơ thể. Cũng như đồ ăn kiến văn được thu thập trước khi trở thành tư tưởng của ta phải được nhai là phân tích, phải được tiêu hóa là tổng hợp. Con ong hút mật của nhiều thứ hoa. Khi về tổ nó không chất đống mật một cách sống sượng mà nói theo Montaigne là “làm mật của nó”. Ta lĩnh hội là ta gom kiến văn ở kẻ khác tạo thành tư tưởng của ta.

3. Như vậy trong việc lĩnh hội, ta qua các giai đoạn sau đây: Thu thập kiến văn chọn lọc, tiêu hóa và cá nhân hóa. Trong thực tế, lĩnh hội có nghĩa là ứng dụng điều hiểu biết lý thuyết vào các nhu cầu cá nhân. Nếu không vậy, hiểu biết chỉ là một đống trí thức thuần túy góp nhặt ở ông thầy, ở sách vở, ở thế giới xung quanh. Cái học của người không lĩnh hội theo nghĩa thực hành là cái học nuốt trọng kiến văn, cái học mọt sách.

4. Lĩnh hội cũng có nghĩa là hệ thống hóa. Bạn hiểu một điều gì là bạn lập một tương quan giữa điều bạn chưa biết với điều bạn đã biết trước. Nói cách khác là bạn nối liên lạc hệ thống kiến thức đã có sẵn của bạn với điều bạn chưa thông suốt. Không có tương quan hay liên lạc đó tức là không hiểu hay không lĩnh hội được vì hiểu hay lĩnh hội là nhận thấy tương quan trong toàn thể, là nối lại trong một hệ thống.

5. Còn suy nghĩ là sao? Suy nghĩ điều gì là tạo cho mình một ý tưởng cá nhân là thế lại ý tưởng đúc sẵn bằng quan niệm riêng tư của mình. Lúc bạn suy nghĩ là lúc bạn tỏ ra độc đáo nhất, bạn tỏ ra bạn là bạn nhất. Bạn có thể nói suy nghĩ là nhờ sự trầm tư đi từ cái không biết, cái nghi ngờ đến cái biết chắc chắn về nội tâm hay ngoại

giới. Vì suy nghĩ là tìm biết hơn, là tiên kiến hơn nên nó với tưởng tượng sáng tạo có khi là một. Tưởng tượng sáng tạo ở một trình độ cao có nghĩa là phát minh. Vì đó cho những thiên tài suy nghĩ trong nhiều trường hợp có nghĩa là sáng tạo.

6. Giá trị của đời sống tinh thần là suy nghĩ sâu sắc. Mà muốn suy nghĩ sâu sắc thì phải khách quan, loại trừ thành kiến, không hấp tấp và thường xuyên xét lại các ý tưởng của mình, đào sâu vào khía cạnh của vấn đề nào mình mổ xẻ.

7. Trong một nước người ta có thể hậu tiến về vật chất mà cũng có thể hậu tiến về tinh thần. Hậu tiến về tinh thần là đầu óc nông cạn, suy nghĩ không khỏi lỗ mũi, xét một vấn đề thì xét theo tình dục, theo thành kiến, theo dư luận, theo quan điểm tôn giáo đảng phái của mình. Bạn hãy thế lại tinh thần đó bằng tinh thần khoa học. Với tinh thần này, bạn suy xét dựa trên những tài liệu chắc chắn, lập luận có phương pháp, quả quyết sau khi đã chứng minh, vừa phân tích vừa tổng hợp, độc đáo mà theo lương tri. Tinh thần khoa học nói lên trình độ con người và dân tộc thoát khỏi gông cùm của bản năng và xiềng xích hậu tiến.

Rèn nghị lực

1. Người chí khí là người thờ một mục đích cao cả. Trí năng họ dùng để chịu đựng gian khổ, hăng hái hoạt động gọi là ý chí. Con đẻ của ý chí cường dũng là nghị lực.

2. Người sống không lý tưởng, nô lệ tình cảm là người bạc nhược khi quyết định phó thác cho định mệnh lôi kéo, hành động lưỡng lự, phiêu lưu, gặp chút trở lực là than thở thất vọng. Họ không phải là người chí khí, dĩ nhiên là mồi ngon của thất bại.

3. Bạn hỏi tại sao có chí khí tức là ý chí. Ý chí là không hành động hấp tấp theo tưởng tượng và thần kinh.

Ý chí là không mơ ước những thành công bánh vẽ căn cứ trên những chương trình siêu thực tế, con đẻ của máu hăng nhất thời.

Ý chí là muốn một cách sáng suốt – xin bạn để ý mấy tiếng: Muốn và sáng suốt.

4. Một ý chí như vậy được thực hiện qua ba giai đoạn: Suy nghĩ, quyết định và hành động.

Trước khi quyết định, người chí khí nghiên cứu lợi hại, cân đo lý do hành động, lựa chọn phương tiện để đạt mục đích – suy nghĩ cẩn thận rồi, họ không lưỡng lự mà quyết định dứt khoát và quyết định này có nghĩa là bắt tay vào việc.

5. Nếu mổ xẻ cơ cấu tâm lý của ý chí, bạn thấy nó giống như một chiếc xe lửa muốn đi đến bến phải lao mình trên con đường tốt và định hướng sẵn. Tâm lý học sơ đẳng cho ta biết đối tượng của ý chí là cái thiện, hiểu là nó tự nhiên hướng về cái gì có lợi hay dễ chịu. Đối tượng này hấp dẫn bao nhiêu thì nó đổ xô đến bấy nhiêu. Đặt vấn đề như vậy, bạn thấy ý chí là một sức mạnh mù quáng. Nó thúc đẩy hành động mà không biết hành động cái gì. Nó cần hoa tiêu

cầm lái. Đó là vai trò của trí tuệ. Thiếu vai trò này, ý chí dễ biến thành một thứ tự động không khác thú vật.

6. Nếu ý chí là động cơ hành động thì bạn có thể nói tình cảm là dầu nhớt giúp động cơ ấy hoạt động trơn bén. Tôi muốn bạn để ý đến tình yêu, lòng hăng hái, lòng ham lợi lộc chính đáng và danh vọng.

Tình yêu mang nhiều hình thức, tình yêu lứa đôi, tình mẫu tử, tình quê hương. Bạn có tin rằng tình yêu là sức mạnh ghê gớm của hành động không? Vợ chồng lúc yêu nhau thật có từ một hy sinh nào cho nhau đâu. Người ta có thể thí mạng sống cho người yêu vừa lòng nữa.

Mẹ thương con, dám tận hiến trọn cuộc đời tảo tần để lo cho con nên người… Lòng ái quốc đã tạo ra bao nhiêu gương anh hùng sống chết cho tổ quốc, ai không cho là danh dự. Dân tộc nào cũng có vô số anh hùng liệt sĩ tên tuổi sống thiên thu vì đã lấy máu đào cứu quê hương.

Lòng hăng hái nữa! Nó là lửa thiêng trong tuổi trẻ hay tuổi già mà đầu óc không cằn cỗi. Nó là sóng triều, nước lũ, là bão tố lôi cuốn bao nhiêu tâm hồn lăn xả vào các việc phiêu lưu hay hy sinh cho đại nghĩa.

Còn lợi và danh thì thôi khỏi nói!

Bạn thử chỉ giùm tôi trên đời ai không ham lợi. Ai đây hiểu là các nhà tu nữa. Bạn quên sao câu này: Lợi ở đâu thì người ta ở đó.

Danh cũng dữ dội như lợi. Ngày xưa có một danh tướng người Pháp sẵn sàng nhảy từ đỉnh nhà thờ Notre Dame xuống đất cốt để được dư luận chú ý. Vô số công trình khoa học, nghệ thuật, văn hóa, xã hội được thực hiện vì lý tưởng cũng có mà ai dám bảo là không vì danh.

Ý chí được yểm trợ bằng các loại tình cảm này là thứ ý chí dẻo dai. Nó là chìa khóa thần thánh của ai muốn nên thân và nên sự nghiệp giá trị.

7. Ý chí bạn biết là tối cần cho nghề làm người mà làm sao luyện nó?

Trước hết, bạn để ý luyện những tình cảm cao đẹp hậu thuẫn cho nó. Bài trừ những tình cảm đê hèn khiến nó bạc nhược. Mỗi ngày làm một, hai việc nhỏ nghịch ý mình để ý chí cương nghị. Việc gì đã quyết thì đừng lưỡng lự, thay đổi vô lý. Giao du thường với những người cương quyết. Trách nhiệm nào nên lãnh thì lãnh một cách can đảm. Tập thể dục cũng là cách gia tăng nghị lực. Sống trung thành với chương trình vạch sẵn cho hằng ngày, hằng tuần, hằng giờ, hằng năm. Sống chung thủy với bạn trăm năm, tận tụy với bổn phận gia đình, với nghề nghiệp cũng là cách trở nên người chí khí.

Trí nhớ của bạn ra sao?

1. Khỏi cần tôi nhấn mạnh với bạn trí nhớ là cần thiết bởi làm sao tư tưởng, lý luận, nói năng, hành động nếu không có trí nhớ. Vấn đề được đặt ra là làm sao để có trí nhớ tốt? Ở đây tôi chỉ xét mấy điểm quan yếu để bạn gia tăng ký ức thôi.

2. Bạn hãy quan sát kỹ điều bạn muốn khắc tạc trong óc não. Khi quan sát, nhờ một hai điểm đặc biệt nào đó bạn nhớ mãi.

3. Nắm được trật tự hay liên hệ điều mình muốn nhớ cũng là cách nhớ dai.

4. Bạn nhớ bằng liên tưởng. Thí dụ nhớ Lê Lai thì khó quên Lê Lợi. Nhớ La Sơn phu tử thì nhớ Quang Trung.

5. Dùng chữ tắt để nhớ những chữ dài khó nhớ. Thay vì học thuộc lòng thứ tự các đại giáo nghị họp ở Nicée, Constantinople, Ephèse, Chalcédoine, Constantinople, Constantinople, Nicée, Constantinople, Latran, Latran, Latran, Latran, Lyon, Lyon, Vience, Constance, Florence, Latran, Trente, Vatican, bạn chỉ học mấy chữ tắt sau đây:

Ni-Co-E-Chal-Co-Co

Ni-Co-La-La-La-La-

Ly-Ly-Vi-Con-Flo-La

Tri-Va

6. Lặp đi lặp lại mãi và có phương pháp các điều muốn nhớ thì khó quên. Cách này nếu áp dụng theo kiểu tự kỷ ám thị, kết quả còn bảo đảm hơn.

7. Sau hết không cách nào bằng chịu khó học thuộc lòng hết, thưa bạn. Bạn có thể trách học đường cũ về nhiều phương diện song có nhiều điều bây giờ bạn không quên là nhờ mấy thầy xưa bắt bạn trả bài thuộc lòng. Bạn còn nhớ ít nữa vài chục câu trong Hamlet của Shakespeare, trong Le Cid của Corneille, trong Kiều của Nguyễn Du chứ?

8. Về ký ức thuật, Aimé Paris[16] bày ra cách thay số bằng mẫu âm và Moigno[17] chế ra bản ký ức. Phương pháp của hai ông không phải dở mà quá phức tạp, không phải ai cũng dễ áp dụng. Về luyện trí nhớ, tôi thấy hay nhất là trường kỳ nỗ lực học thuộc lòng là thượng sách. Trí nhớ có thể phản ta chứ tiềm thức trung thành. Ta cứ nhốt vào đó các điều cần nhớ, nó sẽ giữ kỹ cho ta. Nhốt đây là khắc tạc tận căn cân não. Trong cuốn La Mémoire pour tous, Moigno cho ta biết chỉ trong vòng vài tháng ông học thuộc lòng nhiều chuyện có thể viết thành một cuốn sách bách khoa. Napoleon thuộc hết tên binh sĩ của mình. Erasme thuộc lòng toàn bộ Kinh thánh. Sénèque chỉ coi qua một lần, đọc lại vanh vách 1.000 chữ khó sắp lộn xộn. Các vị này là thiên tài. Còn chúng ta cứ công phu học thuộc lòng và nước chảy… đá mòn phải không bạn?

[16] Aimé Paris (1798-1866): Học giả người Pháp, người lập ra phương pháp stenography (kỹ thuật giấu thư).

[17] Abbé François-Napoléon-Marie Moigno (1804-1884): Linh mục, nhà vật lý, nhà văn người Pháp.

Luyện trí tưởng tượng

1. Trí tưởng tượng là con dao hai lưỡi. Nhiều người non ý chí, kém thông minh và liên miên thất bại bởi lẽ tính toán chuyện xa rời thực tế. Vô số tuổi xuân hồi ở nhà trường tưởng tượng sau này sẽ làm công việc to lớn, chừng chạm trán với đời, vỡ mộng trước các khó khăn não nề. Trong xã hội cũng có một số người sống phiêu lưu trong giấc mộng con, mộng lớn. Ngày tối họ bàn những kế hoạch, chương trình thuộc loại đội đá vá trời. Trí tưởng tượng còn hại những người lãnh đạo việc lớn ở chỗ khiến họ làm việc cách biệt quần chúng, nhân viên. Họ lầm lạc trong những báo cáo và tưởng tượng phản thực tế.

2. Nhưng tưởng tượng phong phú biết dùng là bùa phép để thành công. Nó không phải là tư sản của những văn gia, thi sĩ hay nghệ sĩ đâu. Nhà khoa học trước khi đi đến chân lý phải đặt ra những ức thuyết bằng tưởng tượng. Nhà kinh doanh khai thác ma lực của nó trong các hình thức quảng cáo. Những nhà thám hiểm nếu không nhờ tưởng tượng thì nhờ cái gì ngoài một số kiến thức khoa học trong những phiêu lưu tìm mới lạ? Columbus tìm ra châu Mỹ là một bằng chứng.

3. Tưởng tượng đắc dụng lắm nếu ta biết khai thác nó. Muốn khai thác nó thì phải biết hoạt động cách nào. Không bao giờ ta tưởng tượng cái gì mà không dựa vào một cách gì biết trước giống giống như vậy. Bạn tưởng tượng người yêu theo nhan sắc một người đẹp nào đó. Như vậy trí năng làm điểm tựa cho tưởng tượng là trí nhớ. Tập trung kiến văn vào các kho tiềm thức, trí nhớ cung cấp tài liệu cho trí tưởng tượng làm việc. Tưởng tượng càng giá trị nếu óc tinh vi. Tài liệu bạn quan sát là đống bột để trí tưởng tượng làm bánh của nó.

4. Baudin[18] định nghĩa tưởng tượng sáng tạo là khả năng lấy cái cũ làm ra cái mới. Nói cách khác là dựa vào kinh nghiệm trí thức đã có mà tìm ra những kiến thức tân kỳ. Khả năng sáng tạo này chỉ con

người chứ tuyệt đối thú vật không có được. Tưởng tượng những kinh nghiệm của Fabre[19] về các loài vật bảo đảm điều đó. Đặc biệt nhất là ý nghĩa của sáng tạo. Đây không phải thứ sáng tạo từ hư vô mà vẫn là đẻ ra cái mới lạ chứ không đơn sơ là bình mới rượu cũ. Thí dụ John Logie Baird phát minh ra ti vi màu đầu tiên. Picasso khai sinh tranh lập thể. Bạn không quên trong một mục trước tôi đã nói phát minh và tưởng tượng sáng tạo đồng nghĩa với nhau.

[18] Nicolas Thomas Baudin (1754–1803): Nhà thám hiểm, người vẽ bản đồ, nhà tự nhiên học học, kỹ thuật viên thủy văn người Pháp.

[19] Jean Henri Casimir Fabre (1823–1915): Nhà sinh học người Pháp nổi tiếng trong lĩnh vực côn trùng học, đồng thời cũng là một tác giả với nhiều tác phẩm nổi tiếng.

5. Muốn luyện tưởng tượng, bạn dùng những cách sau đây: Đọc nhiều tiểu sử những nhà phát minh, những nhà thám hiểm. Đọc nhiều tiểu thuyết khoa học, trinh thám. Xem nhiều phim ảnh thuộc loại phiêu lưu. Du lịch nhiều danh lam thắng cảnh, phóng tầm mắt mình chiêm ngưỡng những phong cảnh hùng vĩ bao la của thiên nhiên. Mài giũa trí nhớ, quan sát tinh vi để tiềm thức chứa nhiều kiến thức, nhờ đó trí tưởng tượng dồi dào.

Học và hành

I. HỌC

1. Ở học trường, ta được dạy nhiều lý thuyết về cái gọi là học vấn khoa cử. Sở học này là kết quả của một cuộc luyện trí pha chút ít luyện thể, luyện đức chia làm ba giai đoạn tiểu, trung và đại học. Về mặt kỹ thuật khai trí để đoạt cấp bằng thì lối giáo dục này chắc có nhiều bậc thầy xuất sắc lắm, nhất là mấy chục năm gần đây khoa sư phạm tiến bộ khả quan. Có điều người ta trách nền giáo dục khoa bảng là chỉ chủ trí mà không đào tạo con người toàn diện. Người ta cũng trách nhà trường cổ điển dạy dồn gối mà nhẹ lối dạy cho học sinh, sinh viên học cách học. Chính nghệ thuật là chìa khóa để thư sinh mang ra đời tiếp tục tự mình mở các cánh cửa văn hóa. Nghệ thuật của học không căn cứ chỗ nuốt thiên kinh vạn quyển mà căn cứ tìm chỗ tương quan giữa các điều mình học, rút ra những kết luận, thu thập kinh nghiệm, đề phòng vết xe cũ của tiền nhân, chuẩn bị cho tương lai của mình. Nghệ thuật học không chỉ chú trọng làm giàu kiến thức, mà là quan tâm việc phán đoán độc lập, độc đáo về những điều mình học.

2. Bác sĩ Henri Arthus đề nghị tám quan điểm để bạn theo đó làm cho cái học thực dụng trong đời mình.

a) Thời gian: Coi điều mình học xưa, nay và ngày mai có giá trị ra sao?

b) Không gian: Bề thế của nó đặt trong tầm không gian như thế nào?

c) Phân tích: Mổ xẻ tỉ mỉ từng thành phần của nó.

d) Tổng hợp: Gom các điểm chính yếu chi phối nó lại một mối.

e) Nguyên nhân: Tìm nguồn gốc của nó.

f) Cứu cánh: Nó đi về đâu?

g) Hành động: Hành động nó thế nào? Gây ảnh hưởng mạnh không?

h) Kinh nghiệm: Rút ra từ nó kinh nghiệm nào, bài học nào?

3. Herriot[20] nói văn hóa chân chính là cái còn lại sau khi đã quên tất cả. Sở học của bạn phải là máu huyết tinh hoa của bạn sau khi bạn đã tiêu thụ đủ thứ thực phẩm bổ dưỡng.

[20] Édouard Herriot (1872-1957): Chính trị gia người Pháp, ba lần từng giữ chức Thủ tướng.

4. Học những điều tối cần cho con người của mình gọi là "chân học". Mà còn nhiều nhu cầu nên cái học phải rộng rãi, gọi là bác học. Học mà cà khơi, nông cạn thì không thực dụng, nên vốn học phải sâu sắc, gọi là "uyên học".

5. Ở trên ta đã nói học phải là một nghệ thuật vì ta muốn nhấn mạnh cái hứng thú, cái khoái trá trong việc học. Dĩ nhiên ta cần học để có nghiệp vững, bảo đảm đời sống vật chất cho bản thân, cho gia đình. Nhưng đừng vì đó mà quan niệm học như một thứ nô dịch. Có hai nguồn hứng thú có thể rút ra từ việc học. Ta say mê học vì nó phong phú hóa tâm hồn ta, làm cho ta ngày càng người hơn, nó đưa ta vào một thế giới đặc biệt mà người thất học không được hưởng. Đó là thế giới đầy những lạc thú tinh thần phát xuất từ sự thưởng thức cái hay, cái đẹp của khoa học, nghệ thuật, văn hóa… Hồi còn trung học, giải được một bài toán hình học bạn thấy khoái không? Lúc làm sinh viên, vào thư viện, vào phòng thí nghiệm, không lần nào bạn thấy sung sướng thần tiên chiếm đoạt tâm hồn bạn những khi bạn đọc những trang bất hủ, làm một thí nghiệm thành công sao? Rồi sau khi lìa bỏ ngưỡng của học đường, ngoài lúc bận rộn làm ăn, bạn đọc Iliad của Homère, Người mẹ của Gorky, Ngư ông và biển cả của Hemingway, Kiều của Nguyễn Du, bạn ngắm tranh của Picasso, thưởng thức nhạc của Bach, đọc đời tư của những vĩ nhân, thánh nhân, bạn không thấy thú vị tràn lan trong đáy lòng sao?

II. HÀNH

1. Nếu người ta trách nhà trường cổ điển chỉ chủ trí mà ít chủ tâm thì người ta cũng trách nó kém lo dạy làm, dạy sống mà chỉ lo biết, nghĩa là chỉ lo nhồi sọ lý thuyết chuyên khoa. Nhiều người ở trường học một đàng ra đời hành nghề một nẻo. Nhiều người khác ra đời đụng thực tế, quàng rờ như gà mái mở cửa mả. Tai hại nhất có vô số người ra đời thất bại trối chết tại vì tri mà không hành, song cứ vênh vênh tự đắc với bằng cấp cao của mình, cho mình là đại trí thức. Càng tai hại hơn nữa là họ cứ trách hoàn cảnh, không thích nghi hoàn cảnh, thực tế, nuôi mộng dời non lấp biển để rút cuộc sự nghiệp không ra gì.

2. Muốn học rồi hành hữu hiệu, phải học cái gì đời sống thực tế đòi hỏi. Nói cách khác là dựa vào những nhu cầu của con người, của xã hội mà học. Rồi còn phải học cách thực hiện điều mình học nữa. Học là một nghệ thuật thi hành càng học nữa. Trong nghệ thuật thực hiện hàm súc kỹ thuật và tâm hồn. Một người thành công nghề nghiệp của mình là người vừa giỏi về nghề vừa say mê nghề.

3. Ngoài đời cần hành đủ thứ chuyện mà nhà trường dạy ăn trớt, hay dạy ít quá thì ra đời thất nghiệp gặp tình trạng bắt chó kéo cày, có lạ gì.

4. Không ai thích thất bại cũng như ai cũng ưa thành công, song không nên vì sợ thất bại mà không thành công. Giới trí thức khoa bảng có nhiều người mắc bệnh sợ thất bại như vậy. Dĩ nhiên không phải hành động liều lĩnh bất cẩn, cần cân đo thành bại trước. Song như một danh nhân nào đã nói, nếu đức cẩn thận đứng chật đất, thì còn chỗ nào cho đức can đảm đứng. Nhiều giáo sư đại học không dám viết sách vì sợ sinh viên hay giới này giới nọ chỉ trích, nguy hiểm cho nghề nghiệp của mình.

Nhiều chức sắc lớn trong tôn giáo không dám trước tác về giáo lý, sợ tín đồ bình phẩm mà mình giảm uy tín. Họ thích để cho thiên hạ thần tượng hóa mình bằng bằng cấp, chức quyền thôi. Đó là kết quả của lối giáo dục chỉ lo dạy biết mà không lo dạy hành.

5. Cái học phải đem ra đời áp dụng, song muốn thành công phải lượng sức mình. Tự tin không phải là một trong những điều kiện đắc lực. Nhiều việc trong đời thất bại, người ta bảo tại “số mệnh”. Song nếu phân tích kỹ nguyên nhân, người ta thấy phần lớn tại người thực hiện không lượng sức mình. Họ muốn nhưng điều kiện khách quan thì có tùy thuộc chủ quan đâu nên họ vỡ mộng.

Ngay khi biết rõ tài đức của mình, chuẩn bị trước những phương tiện cần thiết, đề phòng những trở lực mà còn có thể thất bại huống hồ nhắm mắt hành động phó mặc may rủi.

6. Trong đời người, ngoài những công việc tối thiết để sinh sống, người ta còn một nhu cầu hoạt động nhằm mục đích cao cả: Đó là sự truyền bá tâm tưởng của mình, truyền bá tài ba của mình. Văn minh nhân loại thành một kim tự tháp xây dựng từ đời này sang đời kia là do nhu cầu đó. Mỗi người đóng góp tinh hoa của mình và tiếp nối công việc đóng góp tinh hoa của tiền nhân. Nhu cầu truyền thống trong sự nghiệp vĩ đại đó có tính cách thần thánh. Nó chứng minh con người thực hiện nó, tồn tại trên không gian và thời gian. Nó ban cho họ một phần thưởng đặc biệt là niềm vui thâm trầm, kín đáo trong tâm hồn vì thấy mình thể hiện được thứ bản năng chỉ con người có là bản năng tự thực hiện, tự truyền thống và làm cho nhân loại càng ngày càng nhân loại hơn.

Chu vi ảnh hưởng của bạn

I. ẢNH HƯỞNG BẰNG NHÂN ĐIỆN

1.Xin bạn đọc riêng các vấn đề này trong các cuốn Gây uy tín, Gây thiện cảm, Thêm bạn bớt thù của chúng tôi. Ở đây xin nhắc lại vài nguyên tắc cột trụ.

2. Ý thức hệ kim chỉ nam của việc đào luyện tâm linh là ý thức hệ khai phóng, phát triển toàn diện cá nhân và xã hội. Theo ý thức hệ này cá nhân là con vật và xã hội. Theo ý thức hệ này cá nhân là con vật hướng xã nhưng không tự nhiên hợp xã. Việc rèn đúc xã tính để con người thành người bặt thiệp, đắc nhân tâm gọi là xã dục.

3. Con người tự nhiên hướng xã vì phải lập gia đình, phải làm công dân, phải sống bằng một nghề giữa xã hội. Vậy mà từ bản chất con người ích kỷ, hướng ngã và có nhiều tật xấu làm cho kẻ khác ghét mình. Nhà trường chỉ lại lo khai trí, phát cấp bằng cho đủ thứ chuyên khoa về khoa học, văn hóa mà không giáo dục xã tính trong con người. Vô số người có bằng cao, làm lớn, thất bại lên thất bại xuống chỉ tại tưởng hễ mình là trí thức, mình quyền cao tước cả, giàu sang thì ai cũng mến phục.

4. Nếu quan niệm đó có trong bạn thì ngay bây giờ bạn hãy khai tử nó đi. Ta thành công trên đường đời vừa nhờ học vấn, nhờ vận dụng nhân điện gây thiện cảm. Những lề luật gần như muôn đời để “đắc nhân tâm” là:

– Xử đối với ai cũng bằng lời chân thực.

– Không giúp ai việc gì thì ít ra đừng bao giờ hại ai.

– Quan tâm thật sự đến kẻ khác.

– Nhìn nhận và đề cao sự quan trọng của họ.

– Giao tiếp với họ điềm tĩnh và niềm nở.

– Tận tụy và hy sinh quyền lợi cho họ.

– Nói điều họ thích, thành thật khen họ, chịu khó nghe họ nói về họ.

Xương sống của các nguyên tắc trên là thành thực. Xin bạn nhớ kỹ nghe.

II. DẪN DỤ NGƯỜI, DÙNG NGƯỜI VÀ LÃNH ĐẠO

1. Các vấn đề này cũng xin bạn đọc chúng tôi trong các cuốn: Thuật lãnh đạo, Thành bại đều do tổ chức, Cẩm nang dùng người.

2. Dẫn dụ người không có nghĩa là mê hoặc bọn ngu, lạm dụng người thiện chí, mua chuộc lũ trục lợi, cầu danh. Dẫn dụ người là xin kẻ khác thỏa thuận hợp tác với mình đồng lao đồng lợi. Vấn đề là trọng nhân cách kẻ khác, nghĩ đến quyền lợi của họ, cùng họ xây kim tự tháp thành công trong những công việc mà ta không thể thực hiện trong cô độc.

3. Dùng người vừa áp dụng nguyên tắc nói trên về dẫn dụ người vừa lưu ý các quy luật sau đây:

a) Phải có bộ óc mưu lược bày vẽ ra công việc, hệ thống hóa nó lại và kế hoạch hóa nó theo tinh thần khoa học.

b) Vì đại cuộc mà dụng nhân không thay đổi nô lệ, óc bè phái, kỳ thị, thiên vị dòng họ, bạn bè.

c) Dùng người như dùng gỗ nên tùy việc, tùy đức tài, hoàn cảnh từng người mà giao việc. Người nào việc nấy.

4. Lãnh đạo là làm lớn, là đứng đầu tàu và chịu trách nhiệm thành hay bại cho đại cuộc đấy. Song đừng quên rằng nguyên tắc đầu não của lãnh đạo là làm đầy tớ cho hết mọi người. Đừng ham, đừng thèm, đừng cầu lụy lãnh đạo: Hãy bất đắc dĩ lãnh đạo. Tuyệt đối không độc tài kiểu ngu ngốc mà quyết liệt, không tỏ ra dân chủ tầm bậy. Tạo xung quanh mình một vòng đai bộ óc sâu sắc, tài đức siêu

việt để chỉ cho mình cái mức trung dung đó. Nòng cốt của nghệ thuật lãnh đạo là dung hòa giữa độc tài và dân chủ.

III. PHÔ BÀY TƯ TƯỞNG

1. Ngoài hai phương thế trên, để tạo chu vi ảnh hưởng, bạn còn hai phương thế quan yếu, đó là nói và viết. Về khoa nói xin bạn đọc cuốn Thuật hùng biện, Thuật cầm bút của chúng tôi.

2. Những điều kiện căn bản chung cho viết và nói là đại khái như sau:

a) Dùng trí nhớ và kiến thức tập trung ký chú. Trí nhớ giúp bạn khi tự học bằng sách, báo, nghe diễn thuyết, nói chuyện, du lịch, thu thập kiến văn sâu sắc, quảng bác, tân kỳ.

Dùng ký chú là những tài liệu ghi vào giấy sắp thứ tự theo phương pháp thập phân. Montaigne gọi ký chú này là ký chú thứ hai.

Muốn viết và nói một cái gì bổ ích phải dùng hai lợi khí ấy.

b) Dụng ngữ phong phú, chính xác, súc tích, tự nhiên, sáng sủa.

c) Ngữ pháp đúng, hợp tinh thần dân tộc mà không cổ lỗ, mới mẻ mà không ngây ngô.

d) Nói và viết phải chăng, hợp lương tri, độc đáo, cao nhã, vừa đủ và khiêm tốn.

3. Các ý tưởng phải sâu sắc, được hệ thống hóa, cấu thành một lực lượng chinh phục ly phục và tâm phục. Làm sao trong văn nói cũng như văn viết của bạn có: Văn chất, văn sắc, văn khí, văn vị và văn phong.

Nghệ thuật nghỉ ngơi

1. Bạn có thấy loại cây ăn trái nào có trái tứ mùa mà sai trái không? Giống cây mà bông hoa cũng vậy, hễ sai trái sai hoa đều có lúc chỉ có cành lá thôi.

Về đêm phần đông thú vật đều ngủ. Thì ra luật nghỉ là luật của thiên nhiên. Ta là con vật có lý trí và hướng vật, nghĩa là liên quan mật thiết với thiên nhiên nên không thể đi ngược luật ấy. Bác sĩ Henri Arthur nói: “Nghỉ là làm lại”. Cam quýt ngưng trái để trổ bông. Gà ngưng đẻ để đẻ nữa. Chiếc xe hơi nóng máy quá, ngưng một lúc rồi chạy nữa. Ta là xương là thịt. Không ai đốt cây nến hai đầu. Phải nghỉ ngơi để làm việc đắc lực hơn.

2. Hai thái cực phá hoại con người là ở không mãi và làm việc không chịu nghỉ.

Con người sẽ giảm chất người đi nếu trốn tránh làm việc vì làm việc đào tạo nhân cách, trả nợ xã hội.

Làm việc đến không nghỉ ngơi là một hình thức tự tử.

3. Không nên lười biếng đã đành, nhưng không phải sống là hành khổ tấm thân. Nhàn bao giờ cũng sung sướng. Nhưng phải là thứ nhàn sau khi làm việc. Thứ nhàn này vừa khỏe thân vừa vui trong tâm hồn vì ý thức rằng mình đã làm được việc này việc nọ hữu ích.

4. Cho phần đông chúng ta thì không cần nghỉ ngơi. Ai cũng tự nhiên hướng về việc đó. Có điều quan trọng là phải tổ chức những lúc rảnh rang. Tránh những hình thức nghỉ ngơi phá hoại về nhiều phương diện như đánh bài, đánh cờ, be bét nhậu nhẹt. Nghỉ ngơi mà ở không, đi ra đi vô ngáp dài, ngáp vắn cũng không phải nghỉ. Sự chán nản làm cho tâm hồn mệt mỏi hơn. Có thể làm một hai việc nhẹ có tính cách vui vẻ, giải trí cũng là nghỉ, như trồng hoa, săn sóc thú vật…

Nằm thảnh thơi đọc sách, đọc mệt rồi ngủ, bạn không thấy là một thú thần tiên sao?

Còn nghỉ ngơi mà du lịch, tắm lội, chơi các môn trượt tuyết, bơi thuyền, bóng bàn, bóng rổ, bóng chuyền, túc cầu thì tiên cũng phải thèm.

5. Nhưng khi nói nghỉ, người ta hay nghĩ đến ngủ hoặc nằm dài ra, để tâm trí yên tĩnh.

Bạn đọc vấn đề này trong phần Người yên tâm của chúng tôi.

a) Mỗi đêm bạn ngủ 8 giờ. Trưa ngủ 1 giờ. Phòng ngủ thoáng khí. Nếu bị mất ngủ đi bác sĩ.

Lúc thao thức, ngủ không được đừng khổ tâm. Ngủ không được thì làm việc, làm cho đến khi mệt sẽ buồn ngủ. Để dễ ngủ đừng ăn no ngủ liền, có thể nghe nhạc du dương, uống một ly nước mát, tránh các loại kích thích như rượu, trà, cà phê, xì-gà…

b) Bạn thử thực hiện lối nghỉ này coi: Là sau lúc làm việc mệt đừ, bạn nằm dài ra, chân tay duỗi thẳng ra mắt nhắm lại, trí không bận gì hết, tưởng tượng hai đường thẳng chạy song song về một điểm vô cùng xa tắp. Lúc tưởng như vậy bạn thở ra chậm chậm. Làm vậy nếu bạn không mơ màng ngủ luôn thì tâm thần cũng yên tĩnh sảng khoái.

6. Có một cách nghỉ lý tưởng nữa là nghỉ, xen kẽ với làm việc. Dĩ nhiên hễ làm việc thì làm tận tâm. Song bạn không làm mải miết đến mệt nhoài. Làm thấy hơi mệt là bạn nghỉ và như vậy bạn sẽ làm việc dai.

Rồi trong khi bận việc đến đâu, bạn cũng cứ làm việc với tinh thần thảnh thơi. Chú tâm vào việc, không có nghĩa là lo âu, băn khoăn, xao xuyến, giữ thần kinh quân bình. Không phải mình quýnh mà việc đắc lực đâu. Quýnh chỉ làm giảm thể lực và tâm lực. Làm việc có kế hoạch, có phương pháp, làm tận tâm thì việc sẽ thành, còn bối rối, lăn xăn chỉ hành khổ mình thôi. — Gandhi

Phần IIYên tâm

Không bình an nào bằng bình an trong tâm hồn cả.

- Gandhi

Những sự “hụp lặn” có hại

I. HỐI HẬN DĨ VÃNG, HỒI HỘP TƯƠNG LAI VÀ CHẠY TRỐN HIỆN TẠI

Ăn ngủ sao yên nếu đêm đêm nằm gác tay lên trán đào mồ dĩ vãng để giận mình trách người rằng sao rủi thế này, khốn nạn thế kia, rằng phải chi đừng như vậy, nếu được như vầy. Hết than tiếc dĩ vãng rồi bồi hồi tương lai. Tự nói không biết ngày mai ra sao. Thi rớt khổ quá. Mất sở, gia đình thế nào. Sự nghiệp chưa có gì hết. Không biết năm tới này rủi hay may. Điên đầu với dĩ vãng và tương lai nên chạy trốn hiện tại. Sống bọng, sống xốp, sống cẩu thả ngày hôm nay. Sống như ngồi trên bàn chông vì bối rối, luýnh quýnh. Tâm trạng bị dày xéo giữa ba lực lượng đầu độc đó nên kết quả là chết chìm trong buồn thảm mênh mang.

Hãy hỏa tốc nghe lời William Osler[21]: “Đoạn tuyệt dĩ vãng, dứt cầu tương lai, sống trọn vẹn hiện tại”. John Ruskin[22] khắc trên một phiến đá nhỏ hai chữ “hôm nay” rồi đặt trên bàn giấy. Còn bạn tạc hai tiếng ấy trên tâm khảm và khai thác triệt để nó. Cổ hiền La Mã biết rõ hôm nay là vàng ngọc nên đã bảo “Carpe Diêm” nghĩa là chụp ngày nay. Ngày nay quý mà phù du như lúc một sợi tóc mọc trên chiếc đầu sói bay vụt qua đầu ta. Chụp như chớp bằng không nó thoát mất. Đời ta không phải trôi mà chảy như cắt vậy nên mấy ngàn năm trước Héraclite[23] nói: “Không thể tắm hai lần trên một dòng sông”. Phải! Có ai sống hai lần tuổi 18 đâu. Mà tuổi nào cũng sống một lần thôi. Vậy phải tập sống đạt nhân, coi mỗi ngày mới là một đời sống mới. Ông già Horace[24] mấy chục thế kỷ trước thật là đạt nhân trong câu: “Mặc kệ ngày mai, tôi sống hôm nay là đủ rồi”. Đức Giêsu đâu có dạy tôi và bạn cất lẫm[25] trữ lúa mà dạy xin thượng đế hằng ngày dùng đủ thôi. Theo Stépphen đời ta là một xâu chuỗi kết toàn những hạt ƯỚC. Ước thêm tuổi. Ước lập gia đình. Ước giàu, ước già. Ước đã rồi sẽ hoảng hồn vì chết sẽ đến. Ước là “tên đao phủ” của tương lai. Nó sát nhân như búa rìu của hối

hận. Một chỉ huy trưởng Hải quân khét tiếng của Hoa Kỳ, ông E. J. King nói: “Tôi không thể trục lên được một chiếc tàu đang chìm”. Phải. Có trục thì sau này công binh trục. Còn tàu đang đắm thì lo chuyện đang đắm. Vậy thưa bạn! Muốn sống yên tâm phải thực hiện lời này của Osler: “Chia đời sống từng ngăn cách biệt nhau, mỗi ngày một ngăn. Rồi sống đầy đủ từng ngày”. Xin bạn gạch đít hai tiếng: Từng ngày.

[21] William Osler (1849–1919): Bác sĩ người Canada.

[22] John Ruskin (1819–1900): Nhà phê bình nghệ thuật hàng đầu của thời đại Victoria, nước Anh. Ông còn là nghệ sĩ tạo màu nước, nhà tư tưởng xã hội nổi bật.

[23] Heraclitus (khoảng 535–475 TCN): Nhà triết học duy vật Cổ đại, được coi là ông tổ của phép biện chứng.

[24] Horace (65–8 TCN): Nhà thơ của thế kỷ vàng trong văn học La Mã.

[25] Nơi được quây kín và có mái che, dùng để thóc.

II. BI ĐÁT HÓA TÌNH THẾ VỐN ĐÃ RẮC RỐI VÀ MẮC KẸT TRONG ĐÓ

Ai trong đời không gặp rắc rối. Rắc rối trong việc học hành, thi cử. Rắc rối trong việc làm ăn, trong nghề nghiệp. Rắc rối trong tình duyên, trong sinh hoạt gia đình. Khốn khổ nhất là để rắc rối như một đống bòng bong nhốt kẹt tâm trí. Không thể như vậy được. Hãy bắt chước thống chế Foch[26] nhìn ngay mặt vấn đề, đặt câu hỏi: “Cái gì đây?” Cái gì cho ra cái nấy chứ không thể mờ mờ ảo ảo làm đầu óc rối như canh hẹ. Đặt vấn đề lên thảm xanh mổ xẻ rồi thì tấn công cái làm ta sợ hãi nhất. Ông Hicarrier bảo ta nhắm cái nguy hại nhất. Có hay không. Nếu có, chắc trăm phần trăm không. Có một cách khách quan ta hãy tưởng tượng. Giả sử có, ta tránh được không. Tránh không được thì đương đầu. Giáo sư William James khuyên: “Chịu đựng cảnh ngộ như nó xảy ra”. Chuyện đã như vậy rồi, oán

trời trách người, giận mình đến mấy cũng không thay đổi được. Cứ lỳ ra đó. Sống bằng triết lý của phái khắc kỷ "Obstine", tức là chịu đựng. Bạn nhớ cái chết của con chó sói dưới ngòi bút của Alfred de Vigny. Sói sau khi biết không thoát khỏi họng súng của thợ săn, đứng chịu trận, can đảm nhìn thịt banh máu vọt, chết, coi cái chết như rơm. Bạn nghĩ coi: Tai họa mà thấp thoáng khiến ta còn phập phồng. Chứ ở cõi đời này bất quá là tan gia bại sản, mất người yêu, xộ khám, ngã lăn ra chết. Rồi sao nữa. Còn gì nữa đâu mà sao. Vả lại, cũng may là đâu phải cảnh ngộ nào cũng khủng khiếp như vậy. Rắc rối nào gỡ được thì nên gỡ.

[26] Ferdinand Foch (1851-1929): Quân nhân, nhà lý luận quân sự Pháp.

Bạn có thể theo phương pháp của ông Carrier:

1) Phân tích rắc rối, tìm coi tai hại nhất là gì.

2) Nếu tai hại tránh không được thì chấp nhận.

3) Chấp nhận rồi dồn nghị lực, thời giờ sống vui, làm việc, tùy tiện cải thiện được phần nào hay phần nấy. Đời ta như bóng trước nhà. Phù du quá. Không lo tận hưởng để lo "thưởng thức" ưu sầu có thiệt lắm không. Vì đó tôi thấy Omar khuyên hãy thụ hưởng thú trần là có phần đúng.

III. GỢI SẦU, HÚT THẢM

Bác sĩ Alexis Carrel nói: "Những nhà kinh doanh không thắng được lo lắng sẽ chết yểu". Không phải chỉ những nhà kinh doanh mà thôi đâu bạn. Ai không sớm diệt ưu sầu thì nó diệt mình trước. Phân tâm học đã giúp y học biết rõ về con quỷ ưu tư trên cơ thể. Bác sĩ Montaigne nói bệnh đau dạ dày do thần kinh. Bác sĩ Alvaref quả quyết ung thư bao tử tăng hay giảm là do thân mệt nhiều hay ít. Do kinh nghiệm, bạn biết vô số người buồn sinh bệnh. Cũng thiếu gì người buồn quá chết. Theo bác sĩ Edward Podolsky, lo lắng có thể làm yếu tim, suy bao tử, cả chứng đái đường cũng gia tăng nữa. Ưu sầu quả thực là một tên tử thù của con người. Chính những vĩ nhân

không thoát khỏi nanh vuốt rùng rợn của nó. Đức Giêsu trong tư cách con người, buồn vì tội lỗi chúng sinh đến toát mồ hôi máu. Khuất Nguyên bơi con thuyền tuyệt vọng, mang tâm sự buồn thảm chôn mình dưới dòng sông. Trong mấy năm làm tổng thống, Lincoln tên tuổi rực rỡ bao nhiêu thì trong gia đình cay đắng bấy nhiêu. Văn hào Tolstoi lôi tấm thân già trốn gia đình, đến một nhà ga hoang vắng, thổ huyết ra chết ở đó và trước khi chết chỉ xin Thượng đế có một điều là: Đừng cho gặp mặt bà vợ ác quỷ.

Đau buồn là một thứ hung thần không trừ ai hết. Tuy nhiên nếu vận dụng nghị lực, người ta có thể thắng nó. Bí quyết chế ngự ưu sầu là chạm trán với nó. Dùng nhân sinh quan lạc quan áp đảo nó. Giữ thăng bằng cho thần kinh. William James nói: “Trời tha thứ cho ta được chứ thần kinh của ta thì không”. Ta tẩm độc nó bằng ưu tư thì nó giết ta. Ta cứ chui rút trong nanh vuốt con quỷ lo lắng là ta tự tử. Nếu không bắt chước được Epictète, Socrate, Trang Tử để sống thực lạc quan thì ít ra ta tập sống theo tinh thần trong câu này của Montaigne lúc làm Thị trưởng tỉnh Bordeaux: “Tôi lo cho tỉnh tận tình nhưng tôi cũng lo cho phổi và gan tôi nữa.” Vậy bạn hãy lo làm việc, lo giải trí nghĩa là bạn hãy thương cái thân bạn, chứ ưu sầu thì chắc chắn bạn tránh được nạn bạc đầu sớm và chết non.

IV. TRÙ MƯU TÍNH KẾ HẠI NGƯỜI

Ăn ngủ sao ngon được một người ngày đêm trù mưu tính kế hại người ta. Hại người ta thì tự nhiên sợ trả thù. Sống trong sợ thì của ăn hằng bữa là áy náy, lo âu, xao xuyến. Một bạo chúa cầm tù, đổ máu hằng vạn sinh linh, ngồi trên ngai vàng có phải ngồi trên than lửa không? Bạn nhớ lại kiếp sống của Néron, Tần Thủy Hoàng, Hitler đi. Teaubriand nói: “Con cọp giết mồi rồi ngủ, người ta giết người rồi thao thức”. Chẳng những thao thức mà còn ngất ngư như xác mượn hồn. Cain giết em là Abel rồi chạy trốn Thượng đế như điên. Làm sao vui được ở người hại kẻ khác. Tâm hồn của họ là mồi ngon của thắc mắc, nghi ngờ, hồi hộp. Một trong những điều kiện cột trụ để sống yên tâm là thực hiện quy tắc thứ nhất này của bất cứ nền luân lý nào: Không hại ai hết.

V. GIAN XẢO, LƯỜNG GẠT, NÓI DÓC, NÓI LÁO

Bạn tưởng tượng được một người xảo quyệt mà yên tâm không. Lường gạt thì sợ bại lộ ý đồ đen tối. Đã sợ tất như con nai tơ giữa rừng nghe cái gì cũng mặt mày hớt hơ hốt hoảng. Nếu thật tình yên tâm bao nhiêu thì xảo trá bận trí, khổ tâm bấy nhiêu vì công việc giấu đầu hở đuôi, các sự kiện mâu thuẫn nhau, lời nói tiền hậu bất nhất. Nếu ở thời buổi mà bệnh dịch cáo già lộng hành trong đủ thứ lãnh vực. Làm chính trị giả hiệu thì mặt ngoài nhân danh công bình, bác ái, tự do dân chủ, còn bên trong trục lợi, tính toàn chuyện phản dân hại nước. Tu hành nửa nạc nửa mỡ, núp bóng áo tu, dựa thế đạo giáo và giai cấp tu giới hoạt động tiền và tình. Kinh doanh thì trốn xâu làm thuế, lường chung tráo đấu, đeo trước ngực ông thần tiền rồi bôi mặt xã giao, nói toàn chuyện đường mật miễn sao lắt được túi thiên hạ thôi. Cũng vì tiền và tình mà ngày nay có vô số lương tâm thanh niên thiếu nữ mất đi ánh sáng thần thánh của thành thực. Trai thì lận búa, gái thì lận dao… thì thử hỏi con người sống sao an lành, hạnh phúc.

Người ta tự tạo thành những tay bợm để gặt hái oán thù, sau cùng là cuộc đời tan nát. Tâm hồn là đêm trường đắng cay, hối tiếc.

VI. LÀM CHO CHUYỆN RẮC RỐI TRỞ THÀNH TÔ CANH BÚN

Ông Herbert E. Hawkes đã từng giúp trên 200.000 sinh viên giải quyết những rắc rối đã nói với Dale Carnegie câu vàng ngọc này: “Hỗn độn là nguyên nhân chính của lo âu. Trật tự là luật cả trời đất mà cũng là luật của tâm hồn. Người ta lo lắng vì không lập lại trong tâm hồn của mình trật tự. Các rắc rối, đáng lẽ phải được chia mối ra để tiêu diệt, người ta thường chỉ lo bực tức. Trước một vấn đề, Quintilien[27] cũng như Kipling đặt những câu hỏi gỡ rối: Cái gì đây? Ai tạo ra, tại đâu? Bằng cách nào? Với ai? Sinh kết quả gì?” Bạn hãy dùng phương pháp phân tích ấy để mổ xẻ những vấn đề làm bạn điên đầu. Tuy nhiên nếu chưa thấy hiệu quả thì bạn thử làm như vầy coi: Nhìn thẳng các sự kiện. Phân tích thực chất, lợi hại, nhân quả của nó. Rồi quyết định dứt khoát, cương quyết hành động theo quy định, nhớ cương quyết nhé. Chứ còn lưỡng lự, bối rối thì rắc rối tái sinh. Điều tối hệ là khi mổ xẻ sự kiện, phải khách quan. Luật ấy Aristote đã căn dặn rồi mà không phải ai cũng dễ áp dụng.

Thomas Edison nói ta hay thích những sự kiện ve vuốt ta mà chống ta. Rồi còn cái bệnh muôn thuở này nữa: Ta cho là đúng cái gì ta thích, cho là sai cái gì ta không ưa. André Maurois nhận xét chí lý như vậy. Thực tai nạn vô cùng. Vô số việc đời xảy ra theo như nó xảy ra chứ có theo ta gì đâu. Ta có giận ngã đùng ra chết, mặc kệ ta. Nó cứ xảy ra. Người ta yêu tha thiết đi ngoại tình. Ta yêu là tại ta. Còn việc họ phản bội là họ cứ làm. Ta ghen, ta khổ mặc ta chứ. Ta buồn tủi, ăn ngủ không yên, tự tử nữa. Cũng mặc ta luôn. Mà bạn phải biết có vô số việc không tùy ta chứ không phải một hai: Từ việc đau bệnh, già cả, tai nạn, chết chóc đến việc làm ăn thua lỗ, ái ân bẽ bàng, nghĩa nhân bội phản…

[27] Marcus Fabius Quintilianus (35-100): Nhà hùng biện La Mã thời Trung cổ.

Đối với những cái họa không tránh được thì phải lấy đức điềm đạm theo tinh thần Á Đông ra đối phó. Keterling nói đặt đúng vấn đề tới một lúc thấy họa không tránh được thì thản nhiên chịu đựng. Người yêu tôi đi lấy chồng. Cậu bạn mới ít chục cái xuân ra nghĩa địa ở một mình. Tôi buồn, bạn khóc. Thảm thương thật. Mà chuyện như vậy rồi. Làm sao gắn được một cái trứng bể? Chuyện có phải do ta đâu. Quăng cái ách sầu khổ đi rồi vui sống. Ngày này năm sau, ta sẽ không còn tâm trạng hôm nay đâu. Yên trí như vậy.

VII. CỨ NÉ CÁI KHÓ KHĂN RỒI VẪN BỊ NÓ ÁM ẢNH

Trong một tình thế nan giải, cái ta cần triệt tiêu để yên tâm là cái khó khăn chứ gì? Thế mà ta hay mắc tật lo nghĩ loanh quanh cái khó khăn để nó ẩn ẩn hiện hiện trong đầu óc ta. Ông Léon Shunkin, một nhà kinh doanh lỗi lạc thú nhận đã phí 10 năm khổ tâm vì tật ấy. Sau cùng ông thoát ngục ưu sầu ấy bằng phép màu này: Là coi nguyên nhân khó khăn ở đâu? Thủ tiêu nó cách nào? Giải pháp nào hay nhất? Bạn thử xử trí như Léon Shunkin trong các công việc, nhất là việc làm ăn của bạn coi? Frank Better tẩy chay được năm mươi phần trăm lo lắng cũng nhờ tìm được nguyên nhân khó khăn như vậy. Tôi không phải là nhà kinh doanh nên không dám đại ngôn quả quyết với bạn phương pháp ấy là "linh dược" trị bệnh chết yểu vì ưu

tư cho các nhà làm ăn lớn. Nhưng hai vị trên, theo Dale Carnegie là những tay bự trong làng kinh doanh. Như vậy họ không đến nỗi không đáng tin.

Những phiền muộn khiến ta chết yểu

I. CỨ ĂN RỒI NGỒI NGÁP RUỒI

Bạn có kinh nghiệm khi buồn phiền, không có việc gì làm, khiến bao nỗi âu sầu nó ập đến. Nếu ưu sầu là vi trùng thì ở không là cục thịt thối để nó phát triển. Trong nước nào cũng vậy, số người già hưu trí ở không có khi lại chết sớm hơn số người già lưu dụng hay có việc làm. Bạn đến nơi dưỡng lão nào đó thử coi. Nhiều ông cụ bà cụ ngồi ru rú tối ngày như chim cú trên giường hết ho sù sụ thì lục thuốc uống. Lục thuốc uống rồi vuốt mặt ngáp dài. Nghe nói nhiều người chết thì không chết, liệt cũng không liệt mà cảm thấy bị đủ thứ bệnh. Có người tuổi cao, bệnh thiệt. Mà có người vì cứ ở không, chờ ăn chờ uống thuốc và rên rỉ nên uể oải, rũ rượi, bèo nhèo. Vì biết ở không sẽ giết chết sớm nhiều người già lão, nhất là những người bị bệnh thần kinh, nên người ta hay tổ chức cho họ làm việc. Họ trồng rau cải. Họ đan lát, dệt vải, đóng sách, nuôi gà vịt. Không phải bắt họ làm để bóc lột gì họ đâu, mà để họ sống lâu thêm ít năm nữa. Phải. Nếu trời sinh ra ưu sầu thì cũng sinh ra làm việc để trị nó. Điều này tối cần, linh hiệu cho những người gần đất xa trời, bệnh hoạn mà cũng tối cần, linh hiệu cho kẻ trẻ trung, mạnh khỏe, cho cả những vĩ nhân nữa. Tennyson[28] thú thật: “Tôi phải bù đầu làm việc kẻo thất vọng tàn sát tôi”. John Cowper Powys[29] thì bảo nhờ mê man công việc, thần kinh thấy dễ chịu, tâm hồn thấy sảng khoái hơn. Làm việc quan trọng thật. Nó là luật chi phối cả Thượng đế nữa. Bạn không thấy chỗ nào cũng có dấu vết làm việc của tạo hóa hết sao? Hột gà đang ấp trong ổ đó. Một sinh vật đang thành hình. Trên cành kia, một nụ hoa đang chuyển thành trái. Làm việc để đời sống vật chất dễ chịu mà khi giàu sang rồi thôi việc cũng không được. Thì ra nó còn là điều kiện tạo lạc thú tinh thần nữa. Điều này ứng nghiệm trong đời Churchill, nên ông nói ông không có thì giờ lo lắng và cũng ứng nghiệm cho cuộc sống của Ketterlin nên bà vợ của ông bảo: “Tôi thì mất ăn mất ngủ còn nhà tôi thì mắc lo

làm việc nên không thấy lo rầu gì cả". Vậy nếu bạn thương bạn, nếu bạn không muốn mình như cây cối bị con sâu ưu sầu khoét bọng bên trong thì làm như Bernard Shaw, không mất giờ hỏi mình sướng hay khổ nữa mà làm việc, say sưa làm việc, nhất là khi thấy lòng trống rỗng.

[28] Alfred Tennyson (1809-1892): Một trong những nhà thơ nổi tiếng nhất của Anh.

[29] John Cowper Powys (1872-1963): Triết gia, nhà phê bình văn học, nhà thơ và tiểu thuyết gia người Anh.

II. ĐIÊN ĐẦU TRONG NHỮNG CHUYỆN CHÂN TÓC, KẼ TƠ

Bác sĩ Fosdick nói tại Colorado có một cây đại thụ sống tới 400 năm. Nó có mặt đâu từ khi Columbus lập nghiệp ở San Salvador – với cái tuổi ông Bành Tổ đó nó bị Trời đánh đến 14 lần. Không biết bao nhiêu cuồng phong bão tố đập vô đầu nó, mà nó vẫn trơ gan cùng tuế nguyệt. Nhưng đau đớn thay, nó bị đổ xuống vì bị bù xè gậm vỏ khoét ruột, khi một ít, liên hồi đến nỗi mục gãy thê thảm. Một cây bốn năm thế kỷ tuổi coi sét đánh như không mà chết rục xương vì những con sâu nhỏ. Loài thực vật như vậy, còn người thì sao?

Người ta nói ông Harry trước khi bị xử trảm không khuyên dặn vợ con gì hết mà chỉ xin đao phủ lúc chặt đầu coi chừng né cái mụn nhọt đau nhức ở cổ ông. Có buồn cười đến sa lệ không bạn?

Ta có thể bị giảm thọ, thất bại vì đại sự, vì những chuyện lặt vặt. Mà ở đời chuyện lặt vặt thì vô số. Chúng bao vây ta như đàn kiến bu cắn một con voi. Không tự giải thoát khỏi chúng thì chúng giết ta chết mòn bằng nọc độc ưu sầu. Dĩ nhiên khi chịu trách nhiệm một công tác nào ta phải kỹ lưỡng kẻo người dưới cẩu thả. Song đừng vì phải kỹ lưỡng mà để đầu óc nghẹt thở trong mê hồn trận chuyện chân tóc kẽ tơ. Phải tập sống lạc quan, biết thảnh thơi bỏ qua những việc nhỏ không cần thiết. Tương truyền rằng Tản Đà có lần đến chơi nhà một người bạn được đãi ăn mà thiếu món tiết canh, ông không chịu ăn, ngồi đòi mãi vợ chồng chủ chạy đi mua cho được ông mới ăn. Có thật vậy không? Nếu thật thì cũng là một cái

khổ cho kiếp sống thi sĩ ấy, càng khổ hơn nữa là trường hợp của văn hào Kipling. Ông có người anh vợ tên Balestier. Hai người thân thích nhau lắm. Ông cho vợ anh trồng cỏ trên một khu đất của ông. Nhưng rồi không biết tại sao ông đem cây trồng trên thảm cỏ ấy. Anh vợ ông nổi lôi đình lên. Hai người chửi lộn nhau như bầm bầu, còn lôi nhau ra tòa nữa. Vụ kiện từ chuyện con muỗi trở thành con voi, gây sôi nổi dư luận đến đỗi có một cuốn sách ra đời bàn về vụ kiện đó. Bạn thấy chua chát không, một người như Kipling, tác giả của bài Nếu, một bài thơ bất hủ về đạo làm người, mà không tránh khỏi búa rìu của chuyện lặt vặt. 20 thế kỷ trước, Périclès[30] nói chúng ta hay mất giờ với những chuyện cỏn con. Chúng ta ưa làm cho bi đát việc đơn giản. Thống chế Foch cũng nói như vậy. Ta không còn thời giờ đâu nghĩ đến việc quan trọng. Nhất là ta phải chết yểu hay chết gầy, chết mòn vì bị sâu bọ phiền muộn rút rỉa. Sâu bọ ấy đội nhiều lốt. Ta bực dọc vì tiếng động gần phòng ngủ. Ta nói một đôi lời nặng nhẹ khi phải chờ đợi lâu một người bạn. Ta chịu không nổi khi bữa ăn thiếu một món gia vị. Bạn bè thâm giao xa nhau vì chút hiểu lầm về tiền bạc, vợ chồng xích mích vì bênh con. Hàng xóm động dao động thớt vì giành một lối đi. Toàn chuyện lặt vặt. Ông chánh án Joseph Sabath nói đa số vợ chồng ly dị đều do chuyện lặt vặt và bạn sẽ không lầm đâu khi quả quyết rằng phần nhiều những vụ kiện đại hình bắt đầu từ đường tơ kẽ tóc. Bị chọc tự ái, nổi máu anh hùng rơm, xách súng bắn. Ghen bóng ghen gió, tổ chức tạt ác xít tình địch.

[30] Perikles (494-429 TCN): Nhà chính trị, nhà hùng biện, tướng lĩnh tài ba của Hy Lạp.

Đời người! Bạn ơi! Disraeli nói đời người chỉ gang tấc: Hãy lo làm việc và hưởng thú trần, đừng “tự tử” vì những chuyện con bọ, con chí.

III. TƯỞNG TƯỢNG HỌA CHƯA TỚI ĐỂ RỦN CHÍ

Họa đến thật thì buồn khổ đã đành. Ai cũng vậy. Còn họa sẽ đến hay không, không biết mà mất ăn mất ngủ lo sợ thì thiệt thòi lãng lối quá. Đọc truyện cổ thấy có người đòi tự tử vì sợ “trời sập đè chết”.

Bạn cười. Song họ có đáng cười bằng chúng ta không? Thấy một điềm lạ, ta sợ sẽ vong mạng hay tán gia bại sản. Làm ở sở, ta hồ nghi ở nhà có tắt điện kỹ không, tàn thuốc quăng lúc nãy tắt chưa. Đây rồi hỏa hoạn xảy ra làm sao? Chưa thi chúng ta sợ rớt, bị cha mẹ rầy la, tương lai đen tối. Đang phục vụ trong một sở, một đơn vị nào đó ta sợ bị trù, bị thưa thọt đổi đi xa gia đình, nguy tính mạng. Không biết chừng có nhiều người sẽ bị xe cán, chết trôi, trời đánh, rắn mổ hay bị trúng gió nữa. Tôi có một ông bạn sợ "năm tuổi" như sợ nanh vuốt tử thần. Đi đâu ông cũng than sợ năm tuổi có gì nguy không. Trong cuốn tự truyện của ông, Đại tướng George Grook nói: "Phần nhiều nỗi khổ lo của con người phần nhiều do tưởng tượng". Người ta hay mắc bệnh tâm thần sợ tai họa một cách vô căn cứ. Muốn trừ bệnh ấy, hãy tin luật trung bình. Thí dụ một người Hoa Kỳ sợ sét đánh thì tính kiểu này: Theo thống kê ở Hoa Kỳ trong số 350.000 người chỉ có một người bị sét đánh nghĩa là rủi về người ấy chỉ có trong 35.000 thôi. Nhờ thấy con số đó mà đám mây mù tưởng tượng hoảng hốt bị tan. Trong việc gì con số khô khan chứ trong việc nát óc, chống sợ bá láp thì con số hữu hiệu nhất.

IV. HÀN GẮN TỪNG MẢNH KÍNH BỂ THÀNH CÁI GƯƠNG SOI NGUYÊN VẸN

Thấy tôi lum khum lượm từng mảnh kính bể nát để hàn gắn lại thành chiếc gương nguyên, bạn cười. Bạn có lý lắm. Tôi đã khùng. Biết bao chuyện trên đời xảy ra thế này, thế nọ, không thể thay được mà ta cứ khổ tâm lo thay đổi. Trước cửa một cơ sở ở Amsterdam có khắc câu: "Như vậy và không thể khác được". Phải! Vô số chuyện như vậy mà không làm sao khác được. William James khuyên muốn thắng bước đầu tai họa nào là phải chấp nhận một tình thế đã xảy ra, phải chuyển bại thành thắng. Mà cái gì không chuyển được thì sao? Chấp nhận nó vui sống để có lợi hay là cứ trốn nó không được và rên rỉ? Thi sĩ Milton nói: "Đui không khổ mà chịu đui không nổi mới khổ". Hằng trăm ngàn việc xảy ra thoát ngoài vòng tay kiểm soát của bạn. Bạn thấy chúng bất lợi. Bạn làm sao? Hãy giải quyết giống Henry Ford: "Lúc tôi không lái được biến cố thì để tự nó lái lấy". Đúng là triết lý nhẫn nhục mà mấy chục thế kỷ trước Epictète đã rao giảng và Shopen Chauer gọi là thứ hành lý

quan trọng nhất phải mang theo trên đường đời. Không xử trí như vậy, người ta sẽ loạn óc trước những việc xảy ra ngoài ý muốn của mình. Không chấp nhận cái không thay đổi được, người ta phải làm sao trước các sự kiện sau đây: Người yêu lý tưởng đụng xe chết, một văn phẩm công phu biên soạn 10 năm cháy nhà, bản thảo ra tro. Chấp nhận ở đây không có nghĩa là đầu hàng hoàn cảnh mà là không để con quỷ hối tiếc cầm tù mình trong sầu thảm hay nói như Cormik trong Reader's Digest[31] là lấy lại năng lực, tạo một đời sống mới. Vậy từ nay khi chạm trán với một tình thế không làm sao thay đổi được, bạn hãy bắt chước giáo sư Reinhald Niebur cầu nguyện rằng: "Lạy Trời xin cho con một tâm hồn điềm đạm, một tinh thần sáng suốt biết phân biệt tình thế nào hoán cải được, tình thế nào không?"

[31] Reader's Digest là một tạp chí gia đình của Mỹ, mỗi năm xuất bản 10 số, được thành lập năm 1922, bởi DeWitt Wallace và Lila Bell Wallace.

V. GIƯƠNG DÂY THẦN KINH LÚC NÀO CŨNG CĂNG NHƯ DÂY CUNG

Một lối tự sát nữa. Chúng giết chúng ta như thế này đây:

Mai về quê hay du lịch đâu đó, đêm nay ta thao thức mãi, chờ sáng lẹ đặng đi.

Đợi ai đi, ta vội đến trước giờ hẹn. Chờ vô ích cả giờ.

Đợi ai cùng đi đâu, đã trễ giờ, ta đứng ngồi như bị phỏng nước sôi, chắt lưỡi, hít hà, trách móc.

Ngày Tết ăn uống gì bao nhiêu, hồi nào tới giờ Tết bao nhiêu lần rồi mà ta chạy đôn chạy đáo mua sắm dọn dẹp, bồn chồn ăn ngủ không yên.

Khi có một giấy công mời, ta luýnh quýnh đi liền, chân bước khấp khểnh, mặt mày tái xanh. Gần vào thi vấn đáp hay gần lên diễn đàn, môi ta cắt không còn giọt máu, tim đập trống ngũ liên…

Bị lên báo, bị đồn tiếng xấu bị ai bắt gặp làm bậy, ta buồn rầu như sắp lên đoạn đầu đài...

Đấy! Ta "tự sát" bằng cách làm cho thần kinh lúc nào cũng đặt trong tình trạng báo động như vậy đó. Thể lực, tâm lực của ta, ta hoang phí để đổi lấy những việc nhỏ nhặt. Đời ta ngắn như bóng câu, song đối riêng với ta nó vô cùng quý giá, ta không dại gì lấy nó để đổi những chuyện nhỏ nhặt. Nhờ thứ triết lý đó mà Lincoln thời làm tổng thống khỏi phát điên. Việc nước đã làm cho ông bù đầu, về nhà đụng bà vợ cằn nhằn cửi nhửi? Ta học được lối sống đạt nhân của ông trong câu này: "Không bao giờ tôi cho giận nhau là có lợi. Hơi đâu ta để cả đời gây lộn". Nếu ta khen Lincoln bao nhiêu thì ta thương hại ông già Tolstoi bấy nhiêu. Đời văn của ông huy hoàng như mặt trời mọc. Phương danh của ông đồn bốn biển. Độc giả xa gần có thời tới nhà ông tấp nập. Kẻ xin chữ ký, người chỉ mong ngắm được dung nhan của ông một lần rồi ngã ra chết cũng thỏa dạ.

Ông thành công huy hoàng bên ngoài như vậy đó mà tâm hồn ông là một cây cổ thụ bị sâu mọt ưu sầu đục khoét thê thảm. Bạn biết tại sao không? Ông cưới một cô thư ký xinh đẹp như mộng. Mấy năm đầu, cuộc đời lứa đôi của ông ở ngay trần thế: Chàng viết, nàng đánh máy, hai người hú hí vui cười trong hạnh phúc. Nhưng bà có tật ghen kinh khủng, lại mắc thêm chứng nói xàm láp, tối ngày than phiền trách móc ông. Ông điên cái đầu. Trong nhà chén đũa bay đều đều. Nửa đêm ông đùng đùng dậy chép vào nhật ký các chuyện tiêu hành tỏi nghệ mà bà phiền ông. Ông thực không có giọt máu nào của Socrate. Bà Socrate cũng dữ như hổ cái song Socrate coi như không có. Triết gia này lại chủ trương rủi được vợ ác quỷ thì hãy coi như phương tiện giúp mình làm thánh. Tôi không dám xin bạn làm một Socrate, song nhất định ta đừng như Tolstoi. Phải bỏ bớt những hành lý vụn vặt để con tàu ngắn ngủi đời ta đủ sức vượt ba đào dương thế vốn đã quá nhiều phiền lụy. Tóm lại, hãy thảnh thơi, ngưng bớt ưu sầu mà hưởng nhàn.

VI. CHẺ TÓC LÀM NĂM LÀM BẢY MÀ CUỘC ĐỜI KHÔNG XÂY XẨM SAO ĐƯỢC

Ít có thói quen tránh lỗi lầm mà rất có thói quen quật mồ lỗi lầm để ưu tư hối tiếc. Đó là tật chung của chúng ta. Trong ý trên ta bàn về tránh nghĩ đến chuyện lặt vặt. Trong ý này ta xét về thái độ xử sự chẳng những nghĩ đến chuyện lặt vặt mà còn đào hang đào ngách chúng để chôn tâm hồn trong sầu khổ. Ta thích ngồi không một mình trong nhà để tưởng tượng lại dĩ vãng? Canh khuya ta nằm trằn trọc, tự trách sao đã dại như thế này, sao rủi như thế kia. Để trừ tật "tự sát" đó của đám học trò mình, Giáo sư Brandwinee làm như vầy: Ngày nọ vào lớp, ông đem theo một chai sữa đổ tung tóe. Trước bao cặp mắt kinh ngạc, ông trịnh trọng nói từng tiếng câu phương ngôn mà người Anh, Mỹ hay dùng "Đừng rên siết sao sữa đổ". Ông chỉ cho học trò thấy chai sữa bây giờ là một đống trắng tung tóe trên nền nhà. Sữa đang kéo nhau tuôn ra cống rãnh. Không còn mong gì hốt lại được. Nên đề phòng đụng chai sữa vì như vậy là hư lắm, mà rủi nó bể rồi thì tống khứ nó vào lãng quên đi. Ông Saunders nói bài học "chai sữa đổ" đối với ông trong thực tế có lợi hơn bất cứ môn nào trong bốn năm ở trường đại học.

Để hài hước tật móc moi việc rủi trong thời gian qua để hối tiếc vô ích, ông Fred Fuller Shedd dùng hình ảnh duyên dáng và sâu sắc này. Trong một bài thuyết trình trước một số học sinh, ông hỏi: "Em nào đã từng thấy cưa cây?" Đa số đều giơ tay lên. Ông hỏi tiếp: "Em nào đã từng thấy cưa mạt cưa?" Không ai giơ tay hết mà còn ngơ ngác nữa. Ông bảo: "Phải, các em ngạc nhiên là phải lắm. Không ai dại gì cưa mạt cưa hết, cũng như không ai dại gì đào bới lại quá khứ cho nó hành khổ mình."

Bạn tin có định mệnh không? Tùy bạn. Song tôi tin chắc bạn đồng ý có những việc xảy ra ngoài ý muốn của ta mà người ta gọi là việc của "bàn tay định mệnh". Theo Robayat D'omar có bàn tay nào đó vẽ trên cát rồi biến mất, ai khóc than gì cũng không chữa được một chữ. Lực sĩ Dempsey nhờ ý thức được triết lý thực tiễn này mà an phận, làm thương mãi sau khi đã bị Tumey cho đo ván. Cũng nhờ nhân sinh quan đó mà nhiều tù nhân trong khám Sing Sing khỏi tự tử, rảnh rang thì trồng bông, trồng rau cải, vừa làm việc vừa ca hát. Nỗ lực sửa đổi thì cứ nỗ lực đã thèm đi. Đến lúc thấy bất lực

thượng sách là không chẻ sợt tóc làm năm làm bảy nữa mà lo làm việc hiện tại, thảnh thơi sống thú trần.

VII. ĐẦU ÓC CHỨA TOÀN Ý NGHĨ HẮC ÁM, SẦU THẢM VÀ HÀNH ĐỘNG VỚI THÁI ĐỘ RŨ LIỆT

Tôi thấy bạn đừng ham thứ quyền bá chủ bằng quyền tự chủ đầu óc của mình. Tôi muốn nói bạn đừng để các ý tưởng đen tối, các tình cảm u uất đầu độc nội tâm bạn. Tại sao vậy? Bạn hãy nghe Marc Aurèle trả lời: “Tư tưởng ta ra sao thì đời ta như vậy.” Emerson nói giới hạn hơn: “Cả ngày ta nghĩ sao thì ta xử sự như vậy.” Bạn hỏi tôi tại sao nữa. Tại đơn sơ là bất cứ hành vi, lời nói, thái độ nào của ta đều do tư tưởng điều khiển. Từ Platon đến Kant, Hégel đều lặp đi lặp lại rằng tư tưởng chỉ huy hành động. Mà sự kiện đó xảy ra trước Platon đến Kant, Hégel và sẽ xảy ra như vậy mãi cho đến người sau chót sống trên cõi trần này. Milton nói hễ ta vui thì lòng ta như cảnh tiên, ta buồn thì nó là địa ngục. Bạn quên Nguyễn Du cũng ngâm như vậy sao!

Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ.

Hành động bị tư tưởng chỉ huy song trong thực tế hành động cũng có thể ảnh hưởng ngược lại. Thí dụ ta đang buồn mà ta làm việc vui, ta hát vui, ta dự tiệc hoan hỉ thì nỗi sầu cũng vơi đi nhiều. Tâm lý gia sâu sắc William James nói: “Hễ điều khiển được hành động là điều khiển gián tiếp được tư tưởng”. Vậy ta dùng tự chủ chế định tinh thần, giải thoát cho nó khỏi khí hậu buồn thảm và cũng dùng tự chủ tránh các cử điệu, hành vi gây chán nản. Làm như vậy là tạo thiên đàng trong lòng mình. Lincoln căn dặn ta: “Ta cho mình hạnh phúc thế nào thì ta sẽ hạnh phúc thế ấy.”

VIII. TÍCH TRỮ HẬN THÙ

Kết quả của “tích trữ hận thù” là để cho kẻ thù oán ta, làm chủ nội tâm ta, ảnh hưởng điều khiển sinh hoạt của ta. Làm cái gì cũng phải nghĩ đến họ. Ta ăn không ngon, ngủ không yên vì mắc nhớ đến họ. Công việc của ta giảm năng suất cũng vì họ. Bạn có thấy buồn cười không? Ta oán thù có nghĩa là định hại người ta mà vô tình bị người

ta hại trước. Nói cách khác, oán thù mà bất cứ ai tích trữ nó, nó đều báo hại. Phải chăng vì nó nguy hiểm như vậy mà giáo lý đầu tiên nào cũng là giáo lý của yêu thương. Từ kinh Veda của Bà-la-môn giáo, Thánh kinh của Thiên Chúa giáo, Tam tạng của Phật giáo, Coran của Hồi giáo, bạn thấy đầy rẫy những câu dạy từ bi, bác ái, xóa bỏ hận thù. Hầu hết các vĩ nhân đều tự thoát khỏi búa rìu của oán thù. Nếu không vậy thì họ chết oan trước khi thù địch của họ hại họ. Bạn thử tưởng tượng một Lincoln lúc ngồi ở Nhà Trắng coi có bao nhiêu quân thù. Một Gandhi, một Martin Luther King là những người đấu tranh cho công bằng cũng vậy. Cả ba đều bị ám sát, tất xung quanh họ kẻ oán thù bao vây như ong vỡ tổ. Nhưng họ chôn đầu óc trong bổn phận hơn là lo phục thù. Thấy gương họ, ta rút ra bài học này: Quên thù oán là ta thương ta trước hết vì ta không thể để kẻ ghét ta cướp nơi tâm hồn ta sự yên tĩnh. Không oán thù, ta còn tỏ ra là mình thấu triệt nhân tâm vốn cần được tha thứ hơn chấp nhất. Clarence Darrow nói: “Biết nhiều là hiểu nhiều mà hiểu nhiều thì không chỉ trích, kết án ai cả”. Dĩ nhiên có khi cần bảo vệ công ích mà phải dùng biện pháp pháp lý hay sức mạnh để trừ những kẻ ngoan cố. Song ngay trong các trường hợp ấy, người ta cũng không làm vì thù oán mà vì lý tưởng quốc gia. Ở đây chúng ta nhấn mạnh những thù oán lặt vặt là những mũi tên tẩm thuốc độc hành khổ ta. Ta tập lãng quên chúng, coi chúng như không có cho tâm hồn mình được thảnh thơi.

IX. THAN VẮN THỞ DÀI VÌ BỊ BẠC ƠN

Bác sĩ Samuel Jonhson[32]: “Tri ân là kết quả của giáo dục cao cả. Bọn hạ nhân không có được”. Nói một cách không dung thứ gì thì đã là “hạ nhân” là ai ai cũng có nhiều lý do để có thể vô ân. Bệnh bội nghĩa là bệnh vẫn có của loài người.

[32] Samuel Johnson (1709-1784): Nhà đạo đức học, nhà phê bình văn học, tiểu thuyết gia người Anh.

Ông Trời có phải tạo hóa không và thiếu gì người hưởng thụ công trình của Ngài mà nguyền rủa Ngài.

Đức Giêsu chữa 10 người cùi, chỉ có một người cám ơn thôi. Luật sư Leibowitf đã từng cứu 78 tội nhân khỏi đứt đầu mà không mạng nào nghĩ đến công lao của ông nữa. Hay bạn nói tại không cho người ta tiền bạc chăng? Charles Schwab đã tuôn tiền ra trả nợ thụt két cho một người để y khỏi ngồi tù. Sau đó, bạn biết y trả ơn bằng cách nào không? Y tố cáo, nói xấu Schwab đủ điều.

Hay bạn nói tại thiếu tình máu mủ nên dễ bội ân? André Carnegie bị một người ruột thịt ghét cay ghét đắng vì chỉ cho ông ta một triệu mỹ kim mà tặng các hội từ thiện đến 365 triệu.

Bạn quên những hình ảnh cha mẹ già ngồi ho sù sụ than trời trách đất vì bị con cái bỏ bữa đói, bữa no. Đừng nói chi Néron giết mẹ. Hãy kể trường hợp con trai bênh vợ, con gái bênh chồng, chửi mẹ mắng cha coi có bao nhiêu người?

Rồi trò phản thầy. Bỏ ra trường hợp Giuda bán Đức Giêsu mấy chục bạc. Về già những minh sư, những hiệu trưởng đã từng cho học bổng, các vị ấy được mấy đồ đệ lui tới viếng thăm?

Còn phản bội trong yêu đương có phải là một hình thức vô ơn bạc nghĩa không? Trong các cuộc lôi ra tòa ly dị, có cuộc nào không ẩn tàng bóng ma của bạc ân.

Tâm lý của thụ ân là tâm lý kỳ dị lắm. Nó dễ biến thành tâm lý người hưởng thụ coi kẻ thi ân như kẻ làm bổn phận. Rồi từ đó nó dễ sang tâm lý mặc cảm, mắc cỡ, nghi kỵ, trách móc và kết án. Đó là tôi xin bạn chưa để ý những tâm hồn gian xảo, trục lợi, chuyên môn dùng những mánh khóe lừa bịp để lắt túi người thi ân nào dễ dụ ngọt, bom thóp.

Marc Aurèle thực già tâm lý nhân loại khi chép vào nhật ký rằng: “Hôm nay tôi gặp… một người bạc ân.” Ở đâu vào thời nào, hạng đó cũng nhiều như trấu. Chỉ hiếm hoi là hạng người mà Aristote nói vui trong thi ân, nhục nhã khi phải cầu lụy kẻ khác. Vậy từ đây, hễ làm ơn thì bạn đừng nghĩ gì đến việc được trả ơn. Khi bị phản bội, bạn cũng đừng ngạc nhiên. Phải ý thức như vậy mới yên tâm được trước lòng vô ơn bạc nghĩa của người.

X. CỨ TƯỞNG ĐỜI MÌNH RỦI HƠN MAY

Một người đàn bà mù mắt từ nhỏ, làm nghề rửa chén để nuôi thân mà quyết khắc phục định mệnh, tự học ngày đêm, đỗ hai cấp bằng đại học. Một tại đại học đường Minnesota, một tại đại học đường Columbia. Người đàn bà ra đời làm giáo sư văn chương và báo chí tại đại học đường Augustana, suốt 13 năm dạy học vừa diễn thuyết cho phụ nữ, vừa nói trước máy truyền thanh. Người đàn bà khai thác triệt để khả năng của mình. Trong 50 năm mù tối và sau cùng được giải phẫu sáng mắt. Bạn biết là ai không? Đó là bà Morghild Dahl. Bà đã theo triết lý nào mà từ định mệnh đen tối, tự giải phóng đời mình, làm cho nó huy hoàng vậy? Trong tác phẩm của bà, cuốn Tôi muốn sáng mắt, bà nói lúc nào bà cũng vui vẻ. Xin bạn để ý: Vui vẻ. Triết lý của bà nằm gọn trong hai tiếng ấy. Bà đã thực hiện đắc lực lời này của Sammuel Johnson: "Tập quán chỉ nhìn khía cạnh tốt của mọi việc vô cùng quý hơn lợi tức một ngàn Anh kim mỗi năm". Thấy mình được phước hơn mắc họa bao giờ cũng có lợi hơn thấy ngược lại. Ta hay mang tật nhìn lên, nhìn cao quá rồi bi quan chê trách thân phận mình. Ta cứ chú ý một hai cái rủi của đời mình mà nhắm mắt trước vô số cái may. Nếu tự sánh với người ngang hoặc thấp hơn, chắc bạn thấy bạn khá hơn nhiều người lắm. Bạn hãy vui với cái đó đi. Niềm vui là động lực làm bạn ham sống, tính tình bạn hấp dẫn người xung quanh. Tác giả cuốn Gulliver phiêu lưu ký,ông Jonathan Swift là người bi quan kinh khủng mà còn nói: "Bác sĩ tài ba của toàn thế giới là: Bác sĩ Tiết Độ, bác sĩ Thanh Tĩnh và bác sĩ Vui Tươi". Chúng ta thường khổ vì cứ nghĩ đến điều mình chưa có chứ không nghĩ đến điều mình đang có. Đó là nhận xét chí lý của Schopenhauer. Vậy từ đây, muốn lòng mình thanh thản bạn hãy theo quy tắc này: Đếm phúc chứ đừng đếm họa và cười đi thì nước mắt sẽ khô.

XI. LO BẮT CHƯỚC THIÊN HẠ ĐẾN ĐỖI TỰ TI KHÔNG PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG CỦA MÌNH

Dale Carnegie nói có một thiếu nữ nọ lúc đầu thất bại thê thảm mà nhờ biết phát triển cá tính sau trở thành nữ danh ca. Tên cô là Cass Daley. Tội nghiệp cô quá. Cô có hàm răng hô, mỗi lần xuất hiện

trước công chúng cô ta kéo môi trên xuống che “cái hàng rào” ấy làm cho khán giả hết dám ngó cô. Nhiều lúc cô không lo ca để khán giả thưởng thức giọng oanh vàng mà cứ lo bảo vệ răng. Ngày nọ có một khán giả đề cao giọng hát của cô và nói thẳng với cô rằng đừng mắc cỡ nữa, cô cứ tự nhiên đi và sẽ nổi danh với hàm răng hô đó. Cô sửa mình, cô hát tự nhiên. Răng hô mặc kệ nó. Khán giả không cần để ý cô hô hay cô móm mà say sưa nghe cô rót giọng ngọc vào tai. Chẳng bao lâu cô trở thành ngôi sao sáng chói và thành cái mốt tài tử được nhiều người bắt chước. Ta có thói quen bắt chước mà không làm gì cho thiên hạ bắt chước. Nói cách khác là ta còn “bỏ hoang” nhiều quá đất đai tài năng của ta. Nhà tâm lý trứ danh William James nói con người hiện tại của ta sánh với con người, người ta trở thành cách xa nhau quá, ta mới chỉ mới xài 10 phần trăm khả năng của ta thôi. Sở dĩ ta ham bắt chước là tại ta thiếu tinh thần độc lập và tự lập. Ta không dám ta là ta. Ta không tin ta có giá trị. Ta sống nô lệ dư luận. Pascal nói dư luận là chúa tể thế giới. Kỳ thực nó là hung thần của riêng ta. Ta nuôi mặc cảm tự ti, cho rằng mình không bằng ai hết. Ta sợ sáng kiến khác ai rồi thành trò cười. Tiếp xúc với ai ta chỉ muốn khuôn rập theo họ, tưởng vậy là gây thiện cảm cho người có mắt sâu sắc, ta bị khinh chê. Ông Paul Boynton, giám đốc hãng dầu Socony, người đã từng tiếp trên 60.000 người xin việc nói rằng phần đông kẻ xin việc thường thiếu tự chủ. Ông nói có ai thích xài bạc giả đâu. Phải! Không ai thích xài bạc giả cả. Và bắt chước người thì cao lắm là bằng người chứ làm sao hơn người được. Ỷ lại vào người chẳng những làm lụn bại tài ba của mình mà còn là nguyên nhân sâu xa của nhiều chứng bệnh thần kinh nữa. Ý kiến sau này là của bác sĩ James Gordon Gikley đấy. Còn Angelo Patri, nhà giáo dục lừng danh về tuổi trẻ thì bảo rằng không ai khổ bằng kẻ muốn thay đổi bản ngã của mình. Mà thiệt, làm sao thay đổi bản ngã cho được. Trang Tử nói có ai lôi giò vịt ra dài cho được và dồn giò hạc cho ngắn được. Cái gì sửa đổi được thì sửa đổi. Còn cái gì tạo hóa đã đặt định như vậy thì an phận đi. Bực dọc vô ích. Luật bất bình đẳng là luật tất yếu trong trời đất mà. Vả lại mỗi cá nhân là một hữu thể đặc biệt, nó tạo cho nhân loại thành cảnh trăm hoa đua nở. Không ai giống ai như đúc, kể cả trường hợp sinh đôi. Amran Schein Jield nói con người cấu thành từ nhiễm thể của cha là 24 và của mẹ 24 nhiễm thể. Trong số 300.000

tỷ tinh trùng chỉ có một trở thành ta. Bạn có thấy sự hy hữu của ta kinh khủng chưa. Tính chất đặc biệt của ta tạo cho ta sắc thái kỳ biệt và ta phải hãnh diện "ta là ta". Ta không phải là bổ túc, là tiếp nối của ai cả. Ta tạo cuộc đời của ta. Ta là một tác phẩm riêng của tạo hóa và ta biến ta thành một tác phẩm cho chính ta. Ta biết học hay chữa dở mà không bắt chước một cách nô lệ. Ta sống với tinh thần độc lập, biết an phận và lo phát triển toàn diện cá tính của mình.

XII. BÓ TAY ĐẦU HÀNG SỐ PHẬN KHẮT KHE

William James nói: "Những cố tật giúp ta một cách không ngờ". Nhiều cuộc đời danh nhân đã chứng minh điều đó.

Mitoni nhờ cặp mắt kéo mây khói đèn mà làm nên những bài thơ bất hủ. Beethoven nếu không điếc, biết chừng đâu không là một thứ thần âm nhạc đầu thai như vậy. Nếu không vừa mù vừa điếc thì bà Hélène Keller có được là một bà Hélène Keller tên tuổi như vậy không?

Những tác phẩm tuyệt diệu nhất của Dostoievsky và Tolstoi phải chăng là kết quả của cuộc đời hai ông chôn vùi trong đủ thứ trầm luân cay đắng. Cuốn Vạn vật tiến hóa của Darwin chắc chắn là do ông bị tàn tật. Ông nói nếu thân xác ông lành mạnh, không bao giờ ông dồn nghị lực vào việc truyền bá lý thuyết tiến hóa của ông.

Cùng chào đời một ngày trong bàn tay định mệnh khắt khe như Darwin, chui rúc trong túp lều bẩn chật, lớn lên nghèo khổ phải chèo đò mướn kiếm tiền độ nhật và tự học, vậy mà sau cùng đã ngồi ở Nhà Trắng, tên tuổi đến bây giờ chiếm được cảm tình đa số nhân loại, đó là Abraham Lincoln.

Ở nước ta, bạn chắc không quên khi cụ Đồ Chiểu soạn cuốn Lục Vân Tiên, bị mù mắt và nếu Hàn Mặc Tử không cùi, Quách Thoại không lao phổi chưa chắc họ đã để lại cho đời những vần thơ trác tuyệt như ta thấy. Bài học bạn rút ra từ các số phận đen tối này nằm trong câu sau đây của Julins Rosenwald: "Số phận chỉ cho bạn một trái chanh phải không? Được rồi, hãy làm một ly nước chanh". Tinh

thần đó là tinh thần chuyển bại thành thắng, tinh thần tháo vát, không đầu hàng nghịch cảnh mà xoay xở đủ thứ để khắc phục số rủi. Thứ người dám đương đầu với thử thách khi nguy biến mà bình thường còn ưa chạm trán với khó khăn, thứ người đó là Nietzsche gọi là người lý tưởng. Bạn có thể ghét triết lý sức mạnh của Nietzsche song bạn phải nhận tư tưởng này của ông là minh triết. Tư tưởng ấy là động cơ khai thác tiềm năng phong phú của con người. Mục tiêu của giáo dục là đào tạo những con người ra đời vận dụng mọi cố gắng để làm cái mà Adler gọi là "chuyển rủi thành may". Đời ai cũng không phải là một tiệc dọn sẵn.

Ai cũng phải dọn cỗ cho mình. Mà hoàn cảnh không phải lúc nào cũng thuận. Nhiều khi tai họa đến dồn dập nữa. Vậy quy tắc bạn nên theo để yên tâm là không đầu hàng nghịch cảnh, chuyển bại thành thắng, và khi chưa có cá chép thì thà ăn lòng tong hơn là ăn cơm lạt…

XIII. CỨ LO NHÌN MÃI CON MẮT CHỘT CỦA NGƯỜI MỘT MẮT

Bác sĩ Adler khuyên: "Muốn trị chứng ưu uất, mỗi ngày phải làm một việc thiện". Lo làm thiện thì không còn thì giờ nghĩ đến cái xấu của người khác. Không gì làm nội tâm nổi sóng gió bằng nuôi nó bằng khuyết điểm tha nhân. Nghĩ như vậy lòng ganh tỵ, kiêu căng, báo oán dậy lên một lượt. Hành thiện thì cái nọc độc này biến tan. Mà làm việc thiện theo Mahomet là làm cho một việc khiến kẻ khác vui tươi. Ta thử coi bác sĩ Frank Loope tàn tật trong 23 năm đã làm nở nụ cười trên môi kẻ khác thế nào. Châm ngôn của ông là lời này của ông Hoàng xứ Galles: "Tôi phục vụ". Ông thành lập một hội ái hữu gọi là "Hội tù nhân tại gia". Ông viết hằng ngàn lá thư mỗi năm để an ủi những người bất toại khác. Ông cổ võ xin sách báo, máy thu thanh, đồ chơi tặng cho họ. Việc làm của ông thể hiện đúng lời này của nhà trị chứng thần kinh lỗi lạc, Alder: "Nếu mỗi ngày bạn làm vui được một người thì bạn hết bệnh trong hai tuần". Bệnh ở đây hiểu là bệnh ăn sầu nuốt thảm. Thương người mà làm vui người ta thì đúng như Benjamin Franklin nói: "Là thương chính mình vậy!" Nghe vậy chắc có bạn cười ngạo nghễ: "Ối giời ôi! Thời này mà lo làm đẹp làm thiên hạ. Đâu đâu người ta cũng lo cột ruột ngựa

lại, vơ vét cho đầy túi. Ở đó mà nghĩ đến quyền lợi bao đồng". Bạn nào nói vậy thì tùy ý bạn. Song nếu bạn có lý thì hàng loạt giáo tổ triết gia từ Thích Ca, Giêsu, Khổng Tử, Socrate, Platon, Gandhi đều vô lý hết sao? Vô thần đến đỗi coi tôn giáo là đồ xả rác, Thánh kinh là chuyện Tấm Cám, như Housman, như T. Dreis mà còn có lần quảng cáo lời này của Đức Giêsu: "Ai tìm sự sống cho mình thì sẽ mất nó". Vậy khôn ngoan nhất, thưa bạn, là bác ái một cách ích kỷ, tức là thương mình bằng cách thương người.

Rủn chí khí khi bị chỉ trích và đầu hàng sầu thảm

I. NÉ TRỜI, KHAM KHỔ GÌ CŨNG CHỊU LẤY MỘT MÌNH

Viết mục này tôi xin bạn hiểu cho là tôi không định quảng cáo gì cả. Nếu bạn không phải là nhà tu của đạo nào thì tôi cũng không dám khuyên bạn đi tu nữa. Tôi lại cũng không có cao vọng xin bạn dùng tín ngưỡng để thành Phật thành Thánh nữa. Tôi chỉ muốn đơn sơ như vầy thôi: Đó là bạn dùng niềm tin chân thành để diệt ưu tư, nhờ thần lực cất bớt gánh nặng trên vai trầm luân của bạn nơi sũng lệ dương thế này. Chỉ xin như vậy đó. Còn bạn tin Trời, Phật hay không, tín ngưỡng có phải là chuyện bá xàm, bá láp hay không thì bạn đọc mấy tư tưởng của những bộ óc vĩ đại bàn về chúng.

Xưa, nhà thần kinh học trứ danh W. James nói: “Thần dược trị ưu sầu là tín ngưỡng.”

Thánh Gandhi tự thú: “Nếu không nhờ kinh nguyện tôi đã phát điên.”

Bác sĩ Alexis Carrel đã từng đoạt giải Nobel nói: “Không gì tạo nghị lực bằng cầu nguyện”. Dale Carnegie đã từng đoạt giải Nobel đã từng dẫn chứng cho bạn cả chục vĩ nhân thành tín tôn giáo nữa. Tôi chỉ ghi vài ba gương đó. Họ là những bậc thượng trí. Họ không lầm đâu. Họ tìm một chỗ dựa cho tâm hồn khi cuộc đời nổi phong ba, niềm vui thiêng liêng gia tăng nghị lực phi thường.

II. ĐIÊN ĐẦU LÊN VÌ BỊ CHỈ TRÍCH LUNG TUNG

Làm bậy bị thiên hạ chửi là phải. Có những người bị chỉ trích, nguyền rủa, đáng đời thật. Đó là những tướng cướp, những hôn quân, bạo chúa… Nhưng bạn đừng quên có khi bạn làm phải, bạn cũng vẫn có thể bị dư luận dèm pha như vậy. Mà Thích Ca, Giêsu, Khổng Tử, Mohamet cũng chịu số phận như bạn và tôi. Nếu Giêsu

bị vô số người đồng thời kết án treo trên thập giá thì thánh Gandhi bị ám sát, Martin Luther King cũng bị ám sát luôn. Song có những người làm sai chắc chắn cũng có ông làm phải, cứu dân, cứu nước chứ. Vậy mà bạn coi có ông nào khỏi bị dư luận này kia không.

Không ngạc nhiên gì hết. Thưa bạn! Người ta khớp mỏ con chó cắn mà cũng không khớp mỏ con chó không cắn. Trước hết ta phải có tinh thần phục thiện, học hay chữa dở, rồi sau đó thấy việc phải, đâu hay cứ làm. Dư luận khen chê như cờ trở gió. Dale Carnegie nói chê bất công là khen ngầm. Vấn đề là mình làm phải hay quấy chứ không phải được khen hay bị chê.

III. TỰ COI MÌNH LÀ MỘT THỨ THẦN TƯỢNG

Người chết trôi, chết thắt họng, chết vì rắn hổ mổ đáng thương thật. Song thà chết phứt như vậy đi cho rồi chứ ngồi coi mình là một thứ “thần tượng” mà khổ tâm vì không được ai “thờ lạy” thì quả thật đáng thương hại hơn nhiều, vì họ chết gầy chết mòn trong phiền não.

Họ thấy họ quan trọng quá nên nhiều khi bị đồn tiếng xấu, bới móc vết nhơ nào trên báo chí thì như xác mượn hồn, ăn ngủ không yên. Họ chết rũ tù trong ảo tưởng đấy bạn. Bạn nghĩ coi. Tôi cũng nghĩ tôi quan trọng như người trên. Song giá tôi có ngã lăn ra chết có được mấy người đưa xác tôi? Ai nấy cũng lo việc của họ, nghĩ đến vợ chồng con cái, gia sản, danh vọng của họ. Ai hơi đâu mà nghĩ đến tôi. Tôi có bị xe cán lọi giò, có vô số triệu người cóc cần biết tôi lọi giò hay không. Tôi thuyết trình bị một số người la ó. Về nhà tôi sầu thảm như bị quỷ ám, cho rằng từ đây người ta coi mình không ra gì? Tôi tự sát đấy bạn. Thì tôi nói dở, nói tệ thế nào đó. Khán giả phủi ghế ra vẻ, vài tuần sau, một năm sau bộ mặt tôi họ còn quên mất nữa, huống hồ tôi bị la ó hay không. Chúa Giêsu có một chục đủ đầu đồ đệ mà đến hai kẻ phản mình, người thì chối mình đay đãy, người thì bán mình như bán gia súc. Bụng ích kỷ, lòng tự ái như mây mù làm ta lắm lúc mù quáng quá. Ta hay quan trọng hóa và làm cho ra bi đát chuyện cỏn con nào liên quan đến ta mà ta cho là xấu hổ, là tai hại. Hằng trăm hằng ngàn vĩ nhân trên thế giới nhờ ý thức như vậy mà không coi mình là trung tâm điểm vũ trụ, gác

ngoài tai mọi lời chỉ trích vu vơ, lo phụng sự nhân loại. Họ tự quên mà đời nhớ đến họ. Còn ta cứ lo nhớ mình luôn mà không ai thèm nghĩ gì đến ta cả. Não nề không? Thượng sách là ta tự trọng mà không mù quáng đến tự ái, cứ sống theo tinh thần tự lập của mình. Cần nhất là đừng làm gì để chính lương tâm mình tố cáo mình là vạn phúc.

IV. KHÔNG LO SỬA ĐỔI MÀ CỨ BỰC DỌC SAO MÌNH BỊ CHỈ TRÍCH

Gần 20 thế kỷ nay, Thánh Paul đã nói: "Tôi xử sự như một thằng khờ và sai lầm của tôi nhiều vô số". Hùm thiêng khi đã sa cơ như Napoleon lúc ngồi vò võ tại đảo St-Hélène tự thú: "Sụp đổ này tại chính tôi, tôi là tử thù của tôi, là nguyên nhân mạt kiếp của tôi."

Tâm hồn thánh thiện như Paul, bộ óc vĩ đại như Napoleon mà còn buông ra những lời ấy thì huống hồ bọn ta hả bạn. Ta hay lầm lỗi mà ít chịu lầm lỗi, lại mang cái tật khổ tâm vì người ta chỉ trích mình. Mà ở đời ai khỏi lỗi. Triết gia Elbert Hubbart nói: "Người nào mỗi ngày cũng nổi điên năm phút cả. Khôn là không điên quá mức ấy". Albert Einstein, tác giả thuyết tương đối kia mà còn nói trong trăm lần quyết định lầm đến chín chục. Chín chục lần! Còn ta thì sao? Nếu thành thật với mình, ta ngồi ôn lại dĩ vãng chắc phải tối tăm mày mặt vì thấy sao ta sai lầm nhiều quá. Ta có ghi lỗi lầm vào sổ sách không? Nếu có chắc cả chục cuốn dầy. Tuổi đời ta càng chồng chất, sổ sách ấy càng thêm trang. Ta sai lầm lặt vặt trong tuổi thơ là sai lầm quan trọng lúc chọn nghề, khi phục vụ công ích. Ta sai lầm trong xử thế. Và ta còn sẽ sai lầm nữa. Vậy phải làm sao? Một số vĩ nhân làm như vầy:

Benjamin Franklin mỗi đêm xét mình rồi đánh tỉa từng tật xấu, mỗi tuần cố thắng một tật.

Lincoln, lúc làm tổng thống, một nhân viên là Stanton mắng là đồ điên. Ông thấy lời chỉ trích hữu lý, đích thân tìm gặp Stanton và sau cùng hành động theo nhận định sáng suốt của Stanton.

Henry Ford thỉnh thoảng xin các người cộng sự trong công ty của mình chỉ trích công ty về lề lối làm việc, về lương bổng.

Charles Darwin mà tôi khỏi giới thiệu với bạn là ai, đã bỏ ra 15 năm tự chỉ trích cuốn Nguồn gốc vạn vật của ông.

Đức Giáo hoàng nào cũng được gọi là Đức Thánh Cha và Đức Giáo hoàng nào cũng thường xưng mình là đầy tớ cả. Đấy! Nhiều vĩ nhân hành động như vậy. Lỗi lầm nhiều khi không quan trọng mà quan trọng là có sửa lỗi không.

Khi bị chỉ trích, ta tự sửa lỗi một cách nghiêm khắc, bị chỉ trích đúng thì tự nguyện không sai lầm nữa. La Rochefoucauld nói: “Kẻ thù ta phán đoán ta rất đúng”. Xét cho kỹ như vậy họ là ân nhân của ta. Nếu chịu khó sống đặt lý trí trên tình cảm, nhất là trên tự ái, ta sẽ bớt khổ, khi bị chỉ trích là sai lầm.

Những cách hành khổ thân xác cho tâm thần bấn loạn

I. LÀM VIỆC ĐẾN NGẤT XỈU MỚI THÔI

Không cần một bác sĩ khoa thần kinh nào lỗi lạc, chỉ một sinh viên y khoa hạng bét cũng có thể cho ta biết rằng nếu sức khỏe kém thì ta đuối sức chống trả ưu tư. Nói đơn sơ là mạnh khỏe thì dễ vui tươi. Mà sức khỏe muốn dẻo dai phải bồi bổ. Phương pháp thông thường nhất mà cũng hiệu nghiệm nhất là nghỉ ngơi. Song bạn bận đủ thứ việc, nếu nghỉ nhiều quá sợ tốn thì giờ. Vậy phải làm sao? Hãy bắt chước lối nghỉ của trái tim. Bạn khoan cãi tôi. Trái tim "nghỉ" thì có nước quy tiên. Bạn bảo vậy. Không. Không nghỉ hẳn mà vừa nghỉ vừa làm việc. Dale Carnegie nói mỗi ngày tim ta bơm cả thùng thiếc máu vào huyết quản. Khả năng bơm này trong 24 giờ có thể dùng nâng 20 tấn than đá lên 90 phân. Bạn khiếp không. Tôi cũng không dè như vậy. Mà nhờ bí quyết nào tim có thể làm việc đều cho một Tolstoi gần 90 tuổi? Bác sĩ Camon trả lời: "Nhiều người tưởng trái tim làm việc không ngừng. Kỳ thực mỗi lúc bóp vào là nó nghỉ". Nếu đập đều 70 cái một phút thì trong 24 giờ, nó nghỉ đến 9 giờ, cộng chung các khoản nghỉ lại thì mỗi ngày, nó nghỉ 15 giờ.

Đó! Nhờ cách nghỉ lai rai như vậy mà trái tim ít khi ngã lăn ra đòi nghỉ dài hạn vì mệt ngất.

Vô số các vĩ nhân bắt chước lối làm việc của tim mà tuổi gần đất xa trời vẫn làm việc phi thường.

Churchill mỗi sáng nằm dài trên giường làm việc đến 11 giờ, giải quyết các vấn đề chính trị, quân sự quan trọng nhất của nội các Anh trong thời chiến. Đã vậy còn nghỉ mỗi ngày hai giấc, mỗi giấc một giờ nữa. Người ta không lấy làm lạ sao đến nửa đêm mà Churchill làm việc tươi và thân thể cứ bồ tượng.

Nhờ đâu ông vua dầu lửa Rockefeller giật hai kỷ lục sống: 98 tuổi và là một trong những người giàu nhất Hoa Kỳ. Đơn sơ là: Trưa nào ông cũng gục đại trên bàn giấy ngủ nửa giờ. Lúc ấy dù ông sếp của tòa Bạch Ốc điện thoại ông cũng cứ ngáy.

Bà Roosevelt suốt 12 năm giúp chồng đắc lực tại Ngôi Nhà Trắng cũng nhờ nghỉ xấp xấp. Bà nói trước hội nghị, dạ hội hay lễ lạc gì, bà đều bật ngửa trên ghế bành lim dim vài chục phút.

Đại tướng Marshall lúc làm Tổng Tư lệnh quân đội Hoa Kỳ, không bữa trưa nào không thả hồn 15 phút. Lối dưỡng sức để làm việc dai như vậy toát yếu trong câu duyên dáng này của Henry Ford lúc ăn lễ thất tuần mà mặt mày như mới năm mươi: “Tôi tuổi này mà còn tráng kiện là bởi không bao giờ tôi đứng nếu có thể ngồi được, không bao giờ tôi ngồi nếu có thể nằm được.”

Trong cuốn Tại sao mệt của Daniel Josselyn nói chí lý: “Nghỉ không phải là lấy lại sức không làm được việc gì. Nghỉ là khỏe”. Lấy lại sức khỏe, kho vàng vô giá ấy mà bảo không làm được việc gì thì bạn thấy có trái tai không? Vậy từ đây để diệt ưu phiền, bạn củng cố sức khỏe bằng cách đừng làm việc đến mệt ngất mới thôi mà nghỉ lai rai, vừa làm việc, vừa nghỉ.

II. LÀM VIỆC GÌ CŨNG BẶM MÔI TRỢN MẮT CHO THẦN KINH CĂNG THẲNG

Nếu bà nhà lúc nào cũng khuyến khích ông làm việc thì ông nên mừng. Nhưng nếu bà thấy ông làm việc lúc nào cũng hì hục, cắm đầu, bặm môi, trợn mắt mà càng xúi thêm thì bà nên lo. Bà đang nhờ ông Trời “xé giùm” hôn thú đó. Nếu không thương bà thật thì nên đi đóng tiền bảo hiểm nhân mạng đi. Chỉ buồn một chút là số tiền hãng bảo hiểm bồi thường sợ e bà dùng tái giá với một ông chồng xuân tráng hơn ông thôi. Làm việc mà hành khổ thân xác như vậy là một kiểu “tự tử”.

Những nhà trị bệnh thần kinh trứ danh như Hadjieb và Brill đều công nhận rằng người mạnh khỏe làm việc tinh thần mà thấy mệt là do những nguyên nhân tâm lý hơn là thể chất. Làm việc mà ta vận

dụng các sự co quắp của các bắp thịt ở trán, mắt, mặt, tay chân một cách thái quá, khiến thần kinh căng thẳng. Do đó tâm lý ta cùng quẫn trở thành mồi ngon cho lo âu, phiền muộn tấn công. Muốn làm việc lâu mệt hay mệt mà sảng khoái trở lại thì ta nên theo những cách sau đây:

1. Bận việc thì bận chứ đừng lăng xăng, hấp tấp, vụt chạc, hì hục, nhăn mắt, nhíu mày.

2. Hãy thản nhiên, đừng căng thẳng thần kinh. Tập ung dung như con mèo, ta ít thấy con mèo mệt vì ngay lúc chụp chuột nó không quýnh.

3. Tìm mọi tiện nghi để dùng cho khỏe thân lúc làm việc.

4. Nếu rảnh được thì nghỉ xả hơi. Nên nhớ bánh xe bơm cứng quá sẽ nổ.

5. Đừng ra vẻ quan trọng dù làm việc quan trọng đến đâu đi nữa. Coi chừng nhiều khi ta mệt không phải tại việc mà tại ta lo lắng quá độ và nhất là tại ta phung phí khí lực trong những cử động vô ích của mặt, mắt và chân tay.

III. CHỰC CHỜ ĂN THUA ĐỦ VỚI NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH

Có nhiều ông chồng đi làm ở sở về siêng năng giúp vợ khi cần thiết. Vợ cho đó là một thứ chồng lý tưởng. Nhưng có nhiều ông chồng được vợ đảm đang mà về nhà không chịu nghỉ ngơi, xen vào những việc thừa thãi làm vợ bực dọc. Chồng như vậy, vợ cho là đeo gông. Họ đòi hỏi ở người vợ những chuyện không đáng. Biểu lộ nơi họ một cá tính nhỏ mọn chỉ làm cho bầu không khí gia đình đắng cay. Họ quên rằng nếu vợ là thiên thần thì không ưng họ đâu vì chưa chắc họ là thánh. Mà họ khó tính, chấp nhất, xét nét như vậy thì quả thực ngược lại rồi. Họ còn biết bao việc lớn ngoài gia đình. Đi làm về cần nghỉ ngơi, dưỡng sức để thực hiện các việc ấy. Nạt nộ vợ con, nhúng tay vào những việc nội trợ không cần thiết, họ chỉ làm mất hạnh phúc gia đình và giảm năng suất gia đình của họ. Còn những bà nội trợ thì sao? Có bà tươm tất việc nhà đến đỗi ông

chồng mệt nhọc ở sở về gặp lại có cảm tưởng như được trời hậu đãi cho lạc vào động non tiên. Mà cũng có bà đảm đang thì chu đáo lắm đấy mà tánh tình cư xử với chồng ở sở mới đút đầu về bằng bộ mặt như chực hờ gây lộn. Họ là cái khám đường chung thân của chồng. Chồng điên đầu vì việc làm ăn, vì bị cấp trên, thuộc hạ, bạn bè thù hại, vợ họ làm cho họ chóng loạn óc thêm bằng già hàm, ghen tuông hờn mát, cằn nhằn. Họ sẽ không xử sự như vậy nếu họ biết rằng các cách ấy chỉ làm cho chiếc nhẫn cưới của họ sớm tuột ra khỏi tay họ thôi. Họ trách chồng sao không phải là thánh thì họ coi họ có phải là tiên không? Vả lại nếu hết yêu chồng thì họ cũng còn thương họ chứ. Làm việc nội trợ cực như con trâu cày mà còn giờ mở "mặt trận" gây lộn với chồng, họ có biết như vậy là làm cho mình chóng già không? Mà già đối với chồng đã bị mình cả đời hành khổ coi chừng nguy lắm.

Muốn tâm hồn thảnh thơi, uyên ương đầm ấm, vợ chồng phải giúp nhau tránh bớt các mệt nhọc, tạo bầu không khí thông cảm và nên nhớ rằng tính tình nhỏ mọn, thái độ ăn thua ngoan cố là thuốc độc của thần kinh, sát hại mình trước rồi mới tán gia bại sản sau.

IV. TẠO BÀN GIẤY THÀNH CẢNH NHÀ SẬP

Charles Evans Hughes nói người ta chết vì hoảng hốt lo âu chứ không vì làm việc nhiều. Bàn giấy, mà hồ sơ, giấy tờ, dụng cụ văn phòng, máy chữ chất đống như nhà mới sập thì nội nhìn nó thôi cũng thấy tối tăm mày mặt rồi. Đụng chuyện, người ta quýnh mà mệt hơn là vì việc chồng đống. Bạn có tức cười khi nghe nói có người để lạc máy chữ trong núi giấy tờ chất trên bàn giấy. Có bác sĩ giải phẫu bỏ quên cây kéo trong bụng người bị mổ. Đấy! Tất cả đều do thiếu trật tự, do luýnh quýnh cả. Trên trần thư viện Quốc hội tại Washington chép câu này: "Trật tự là luật thứ nhất của Trời Đất." Hãy viết câu ấy trên bàn giấy của ta. Trật tự là luật của Trời Đất mà cũng là của vạn vật, của công việc của ta. Đơn giản hóa tối đa bàn giấy của mình. Vật nào chỗ nấy. Việc gì trong buổi, trong ngày giải quyết được thì thanh toán sạch. Tuyệt đối không bao giờ để việc có thể giải quyết hôm nay để lại ngày mai. Bàn giấy bóng loáng, gọn gàng là một thứ thuốc an thần đấy thưa bạn.

V. GIẢI QUYẾT LỘN XỘN VIỆC TRỌNG VIỆC KHINH, VIỆC GẤP VIỆC HOÃN

Người đa đoan công việc, thần kinh sẽ lên cơn sốt cầm canh nếu không biết lựa việc nào quan trọng gấp rút giải quyết trước: Biết lựa, hai tiếng vô cùng thiết yếu. Doungherty nói: "Khó kiếm được người hội đủ hai điều kiện để biết lựa như vậy". Đó là hai năng lực suy nghĩ và thấy việc gì chính và khẩn để làm trước.

Không suy nghĩ, thấy dễ ưa làm trước, sau cùng dồn lại chồng đống đủ thứ chuyện quan trọng, khẩn cấp. Thần kinh nổi loạn thì phải.

VI. ÔM ĐỒM, BAO SÂN TỪ VIỆC LỚN ĐẾN VIỆC NHỎ

Đây là vấn đề nghệ thuật lãnh đạo. Làm lớn là làm tất cả và không làm gì hết. Làm tất cả là thấy hết mọi việc, giao việc hợp khả năng, cung cấp đủ phương tiện; đôn đốc và kiểm soát, thưởng phạt. Không làm gì hết là không nhào vô việc chuyên môn của người dưới, không bao biện những việc tản mạn.

Lãnh đạo việc lớn, đông người mà làm việc theo lối bao thầu là đặt thần kinh hệ của mình trên than lửa. Các tiểu tiết vây hãm đầu óc khiến nó giải quyết lộn xộn, hấp tấp do đó tính tình cau có, bực bội. Hết các nguyên nhân này tố cáo người lãnh trọng trách không biết ủy quyền, phân công, chẳng những có thể làm hỏng việc chung mà còn làm mình già trước tuổi.

VII. NGÁP DÀI, NGAO NGÁN ĐỂ THẤY ĐỜI NẶNG NHƯ CHÌ

Marc Aurèle nói: "Chính tư tưởng làm nên đời sống chúng ta". Nhiều khi ta thấy mệt mỏi, uể oải không phải tại việc làm mệt nhọc mà tại ta chán ngán. Trong trường hợp đó, tâm lý ảnh hưởng mạnh trên thân xác ta. Muốn quật lại ta hãy nghe lời khuyên của William James là hành động như ra bộ hăng hái, vui tươi thì cơ thể ta thấy khoan khoái trở lại. Một người thợ ngồi làm việc dây chuyền, có làm gì nặng lắm đâu, chỉ bấm một nút điện nào đó thôi mà bởi vì làm mãi một việc nên thấy ngao ngán. Anh ngao ngán rồi anh thấy mệt, thân thể như đeo chì. Nếu anh ý thức rằng bấm nút điện mãi mãi

như vậy là thi hành một bổn phận vừa phục vụ công ích vừa phục vụ cho chính anh, gia đình anh thì anh đâu có lý nào chán ngán. Ai lại đi khinh miệt nghề nghiệp của mình chứ. Cũng vì tâm lý uể oải và hình hài ủ rũ mà nhiều ông, bà ăn không ngồi rồi sao thấy mình cứ sổ mũi, nhức đầu hoài. Họ bệnh tưởng mà nhiều khi bệnh thật vì sự trừng phạt của ưu tư.

Dù quyền thế đến đâu, giàu sang cỡ nào, bạn hãy tin rằng việc làm vẫn cần thiết. Nó là bổn phận. Nó còn là nguồn vui của tâm hồn và không phải nói quá đâu: Nó còn là "thuốc trường sinh" nữa.

VIII. NGỦ KHÔNG ĐƯỢC RỒI CỨ THAO THỨC, TRẰN TRỌC BUỒN PHIỀN

Dale Carnegie nói luật sư Samuel Termeyer vừa mắc bệnh suyễn vừa mắc bệnh mất ngủ. Nhưng sau ông phú mặc trời. Hễ ngủ không được thì ông chụp cuốn sách luật. Ông trở thành một luật sư tên tuổi khắp toàn cầu. Đã vậy ông còn thọ đến 81 tuổi nữa chứ.

Chắc chắn ngủ rất cần thiết cho sức khỏe. Trong một ý kiến trước bạn biết nhiều vĩ nhân nhờ ngủ lai rai mà làm việc dẻo dai. Nhưng bảo mất ngủ mà chết hay chết yểu thì không bảo đảm lắm. Ông Paul Kern, một quân nhân Hungary Đệ nhất Thế chiến, bị đạn ở đầu. Không biết tại sao khi vết thương lành rồi ông không ngủ được nữa. Bác sĩ cho nuốt đủ thứ thuốc ngủ, ông cũng cứng ngắc mí mắt. Người ta thôi miên ông. Ông vẫn thức trắng đêm này qua đêm khác. Ông ốm nhách và xanh như ma mút không? Không! Ông mập mạp, hồng hào, còn làm việc kinh khủng nữa. Các bác sĩ điên cái đầu vì trường hợp quái dị của ông.

Dĩ nhiên chuyện ông Paul Kern là chuyện ngoại lệ. Nếu ngủ được thì bạn cứ ngủ. Trong khi Toscamini ngủ mỗi đêm có năm tiếng thì Coollidge ngủ đến 11 tiếng. Bạn ngủ mấy tiếng? Tôi mong bạn ngủ được nhiều. Còn ngủ không được thì sao? Thường là khổ lắm. Nhiều bà nhà giàu uống gần hết sản nghiệp vào mình mà vẫn kêu trời như giặc vì ngủ không được. Vào bệnh viện bạn thấy vô số bệnh nhân mặt mày bơ phờ, mắt lờ đờ vì ngủ không được. Cái buồn của họ cộng lại thành một thứ "nghĩa địa" đêm trắng. Nhưng

ngủ không được kỳ thực không khổ bằng bực bội vì ngủ không được. Đừng tự tử lãng lối vì thứ khổ ấy. Ngủ không được thì ráng ngủ. Ráng ngủ không được thì ngồi dậy kiếm việc gì làm. Đọc sách, chơi đàn, sắp đặt nhà cửa. Viết sách. Săn sóc thú vật nuôi trong nhà. Không ngủ được coi chừng tại chưa buồn ngủ chăng? Chưa buồn ngủ thì thôi. Thức làm việc, thức chơi, nói chuyện, nghe nhạc chẳng hạn.

Kinh nghiệm cho ta biết rằng hễ mệt nhoài thì dễ buồn ngủ. Mí mắt cứ sụp xuống không gì đỡ nổi mà làm sao không ngủ được. Còn không buồn ngủ mà cứ ép ngủ, bực dọc vì sao không ngủ được thì chắc chắn không bao giờ ngủ được. Herbert Spencer là triết gia sâu sắc ai cũng phục và không thoát nổi thứ khổ vì bực dọc mất ngủ. Gặp ai ông cũng than dài thở vắn vì cứ thức đêm trắng. Nhưng giáo sư Sayce nói có lần thấy Spencer ngủ như chết. Thì thức quá mệt không ngủ sao được. Bác sĩ Link thấy một bệnh nhân đòi tự tử vì chứng mất ngủ, bảo y rằng tự tử thì tự tử mà trước khi đút đầu vào vòng dây hãy chạy giùm ông quanh một dãy phố nọ mấy chục tua. Y nghe lời chạy. Chạy mệt thở hổn hển rồi y bắt đầu buồn ngủ và ngủ ngon lành. Thế là tử thần không đến. Vậy từ đây, bạn ngủ được thì tốt, không ngủ được thì nhào dậy. Bắt chước Samuel Untermeyer làm việc. Chừng nào buồn ngủ sụp mí mắt hãy đi ngủ. Không ai chết vì mất ngủ đâu, chỉ có người khổ tâm vì ngủ không được mới chết yểu thôi. Bác sĩ Kleiman cam đoan với bạn như vậy.

IX. CHỌN NGHỀ CẨU THẢ

Nghề nghiệp nhắm hai mục tiêu tối thiểu: Nuôi sống và tạo nguồn vui cho ta. Vô nghiệp hay thất nghiệp thì trăm người có trên tám chục người sống khốn đốn và sầu thảm. Nhưng trong thực tế người ta chọn nghề cách nào? Có nhiều người không được tự do chọn nghề. Họ học một đàng mà hoàn cảnh bắt họ làm một ngả. Đáng trách nhất là trong một số đơn vị người ta ít lưu tâm đến sự dùng người hợp sở thích, sở năng. Ở đây người ta chú ý những người tự do chọn nghề mà cẩu thả. Hoặc họ không được hướng nghiệp sáng suốt bởi cha mẹ hay những nhà chuyên môn, hoặc họ lựa chọn tùy hứng mà bất kể sở thích, sở năng.

Nghề nào mình thích mới theo đuổi say mê. Edison nói: “Tôi có bao giờ làm việc đâu. Lúc nào tôi cũng vui chơi tuyệt thú thôi”. Nhưng trong việc chọn nghề, sở năng quan trọng hơn sở thích. Vẫn biết sự ưa thích có thể làm cho nghề tinh luyện, song trước khi nghề tinh luyện người ta phải có khả năng nghề tinh luyện đó. Thiếu gì nghề ta thích mà vì bẩm phú tự nhiên của ta không thực hiện nó được nếu ta bất lực đối với nó. Trái lại, có nhiều nghề ta không thích mà vì có khiếu tự nhiên, ta trở thành người thiện nghệ. Song nghề nào ta vừa có sở năng thì thành công chắc vững hơn.

Muốn chọn nghề đỡ bớt hối hận, bạn có thể theo các lời khuyên sau đây của Dale Carnegie và của Kitson:

1. Đừng dùng những phương pháp thần bí như coi chỉ tay, chữ ký, coi tướng diện của mấy thầy tướng số rẻ tiền.

2. Có thể nhờ một nhà chuyên môn giúp đỡ ý kiến.

3. Nơi nào ít cá mà nhiều người quăng câu thì đừng tới.

4. Đừng chọn nghề mà thu nhập quá thấp không đủ sống.

5. Chọn nghề nào phải nghiên cứu tỉ mỉ nghề ấy dựa trên yếu tố xã hội, hoàn cảnh…

6. Đừng bao giờ tuyệt đối tin rằng chỉ có một nghề hợp với mình. Ai cũng có thể thành công trong nhiều nghề.

Sau hết bạn phân biệt “vô nghiệp” và “thất nghiệp”. Vô nghiệp là không biết nghề nào đó. Còn thất nghiệp là có nghề mà vì lý do nào đó không hành nghề được. Muốn không vô nghiệp phải học tập, luyện nghề. Khi rủi thất nghiệp không rủn chí. Đã là diều hễ có gió thì cất cánh được. Nên để ý nữa là trước khi gặp cá chép mà gặp cá rô cá sặt, ăn đỡ còn hơn ăn cơm lạt.

Tóm lại, bạn phải chọn nghề hợp sở thích, sở năng. Vô nghiệp hay thất nghiệp sẽ làm cho ta khổ thân và khổ tâm.

X. KẾT HÔN CẨU THẢ

Làm sao chàng khốn đốn từ vật chất đến tâm thần trong hôn nhân? Dễ lắm. Hãy coi hôn nhân là trò đùa. Vì ham giàu, háo sắc hay sao đó cưới một nàng một năm đau hết mười hai tháng và tính tình như bà chằng nhập xác.

Làm sao nàng cảm thấy như bị án chung thân trong kiếp lứa đôi? Cũng dễ lắm nữa. Hay cà rỡn với hôn nhân. Chàng bay bướm, chiều chuộng buổi đầu, ngày tối la cà tiệm ăn rạp hát, không chữ, không nghề còn tính tình ba xạo, già hàm, lóc chóc, nông nổi. Đấy! Những trường hợp như vậy mà nàng cứ đưa tay cho chàng nhét nhẫn cưới vào thì chắc chắn sẽ làm thân chủ của địa ngục ở miền dương gian.

XI. SINH LỢI KÉM MÀ XÀI NHƯ CÁI CỐI

Dale Carnegie nói theo cuộc điều tra của báo Gia đình của phụ nữ, thì bảy mươi phần trăm nỗi lo âu của ta là do tiền. Với nước hậu tiến và nhất với người tiêu pha không chừng mực sợ trên bảy mươi. Tiền bạc ở đâu và thời nào cũng hay bị chửi, bị khinh miệt. Vậy mà thiếu nó không việc gì nên, kể cả việc đạo hạnh. Vô số người ăn cay nuốt đắng vì kiếm tiền, gửi tiền, mất tiền. Dĩ nhiên khổ nhất là không có tiền. Vợ chồng yêu nhau cắn muối cục chia hai dưới mái chòi lá chòi tranh gì đó chỉ là chuyện tiểu thuyết. Nghèo nàn thì cái sẽ dẫn đến việc gì cũng mong manh hết. Con cái có thể thành bất hiếu. Chúa tôi có thể thành bất trung. Bạn bè có thể thành bất tín. Sư đệ, vợ chồng có thể thành bất nghĩa.

Không coi tiền là thần thánh, không làm nô lệ tiền song nhất định phải có tiền một cách lương thiện. Hai điều kiện tối yếu để bớt lo về tiền bạc là làm việc và tiết kiệm. Bạn thử tưởng tượng coi cái gì xảy đến cho một người lười biếng mà hoang phí? Ngay người làm lụng như trâu cày mà xài tiền như cối thì tâm cũng khốn đốn. Trước đây, trong thời củi quế gạo châu, biết bao người cha gia đình coi con là nợ, vợ là oan gia chỉ tại tiền kiếm ít mà tiêu nhiều. Vô số bà mẹ gia đình thấy kiếp sống của mình như bị trời đày chỉ vì gia đình thiếu trước hụt sau.

Ngoài hai điều kiện làm việc và tiết kiệm, bạn có thể theo mấy lời khuyên sau đây của Dale Carnegie để hy vọng tránh được khổ tâm do nghèo túng:

1. Làm sổ chi tiêu. Làm thật đúng các nhu cầu của bạn.

2. Tiêu tiền khôn ngoan. Mỗi tháng ráng giảm bớt các khoản chi tiêu không cần thiết.

3. Tránh nợ. Nếu vay tiền thì phải liệu trả được.

4. Bảo hiểm về các tai nạn, bệnh tật.

5. Dạy cho người nhà cách tiêu tiền tiết kiệm.

6. Có thể được thì làm thêm ngoài nghề chính thức để ngân sách gia đình thêm phong phú.

7. Tuyệt đối không đánh bạc.

8. Nếu rủi nghèo mà thấy không cách nào ngóc đầu lên nổi thì thà yên phận thanh bần hơn là bực tức, oán trời trách phận, ganh người, hành khổ tấm thân.

Phần kết

Đọc tập sách này, bạn ý thức rõ thêm nó là khoa học về lề lối sống người cho ra người của cá nhân và của cộng đồng. Nói hẹp hơn, nó là khoa học thành công và hạnh phúc của những người làm nên sự nghiệp, của những danh nhân và thánh nhân.

So sánh với các môn khác thì nó là khoa học quan trọng cho các môn học, nhờ nó mà các môn học áp dụng đắc lực.

Đáng lẽ nhà trường nên cưỡng bách học và thi cử. Song tiếc thay, đến nay có một số nhà giáo dục không biết đến nó nữa chứ đừng nói dạy nó. Không biết nhưng một phần nào vẫn nhờ nó để hành nghề. Những nhà giáo nào xưa nay thành công, nhất là trong chức chức nghiệp, đều ít nhiều thực hiện một cách ý thức hay vô ý thức.

Hằng năm nhà trường cho ra đời nghìn nghìn tuổi xuân đỗ bằng này bằng nọ với sở học chuyên môn nào đó. Những người này đôi khi thấy đời là biển động ba đào còn họ là chiếc thuyền thiếu quá nhiều dụng cụ. Charles Péguy[33] nói với họ: “Hỡi các thư sinh, điều làm các bạn buồn là có những thực tế. Thực tế đây là cuộc sống muôn mặt. Nhà trường chuẩn bị một hay vài ba mặt thì ra đời, nếu muốn khỏi thất bại, bạn phải tự chuẩn bị lấy”. Buồn thay nhiều người phải làm công việc chuẩn bị ấy lại không biết vì đâu mình thất bại, cứ ỷ vào bằng cấp hay số phận. Thất bại cứ chồng chất trên họ nên rút cục không ít người đáng tiếc như lời của Chu Hi: “Thân này lỡ hư.” Mà ai cũng chỉ có một thân thôi, có ai sống giùm sống mướn cho ai được. Mình không nên thân chẳng những khốn đốn cho mình mà còn lôi cả người bạn trăm năm, con cái hay kẻ nào thuộc quyền mình khốn đốn theo. Bạn thử tưởng tượng một ông chồng nhược chí thì gia đình họ ra sao? Một nhà lãnh đạo kém mà bảo thủ, nông nổi, độc tài sẽ đưa sự nghiệp của họ về đâu? Đất nước chịu ảnh hưởng gì do những con người ấy?

[33] Charles Pierre Péguy (1873-1914): Nhà thơ, nhà viết luận người Pháp.

Thực vô cùng tai hại, thưa bạn, nếu đời ta thiếu tự học, tự rèn luyện, tự lo. Cái gì hỏng không biết sao chứ kiếp sống của mình mà hỏng thì bạn có thấy não nề không? Sống nếu không để lại cho đời cái gì bất hủ, không được ai khắc tên, để lại sau khi mình qua đời, thì ít ra cũng khỏe thân, vui vẻ thì mới đáng sống phải không bạn? Những vấn đề trong sách này không hứa cho bạn những thành công vĩ đại ở đời như một phép mầu, song nếu thực hiện nó chu đáo chắc chắn bạn sẽ bớt thất bại, làm việc hữu hiệu hơn, sống vui hơn, ham giúp đời hơn. Được như vậy là khá lắm rồi. Trong phần chót cuốn How to Stop Worrying and Start Living, Dale Carnegie có kể cho độc giả những tích chuyện sống thực về cách tiêu diệt ưu tư. Đó là tích chuyện của Blackwood, Eddie Eagan Wihiting, Dempsey Cameron Shipp, William Wood Charlevoix, Rockefeller. Các gương này chỉ là áp dụng những nguyên tắc diệt ưu tư đã bàn với bạn qua sách này.

Đọc xong tập sách đến đây chắc bạn thấy đúng như Dale Carnegie nói: “Ta không diệt ưu tư thì nó diệt ta”. Môi trường hoạt động của nó là tinh thần căng thẳng. Nó càng hung bạo khi cuộc đời ta náo động. Nó là thứ ác thần bí hiểm núp tận tâm khảm của ta. Ngay những anh hùng ra vào trận mạc như chốn không người, nó cũng không tha. Nó sát hại từ người dân đến các ông vua, bà chúa. Nhiều người bên ngoài nhìn vô ai cũng thấy bộ vỏ rực rỡ vì quyền tước, giàu sang, bảnh trai, đẹp gái mà bên trong “con sâu rọm lo âu” đã hút nhựa sống. Họ giống như cây dừa bị đuông ăn hay cây thuốc bị sâu bọng.

Bên trong họ là những sự tối tăm, những bóng ma chập chờn mang hình thức và tên tuổi khác nhau như: Oán thù, nghi kỵ, xao xuyến, lo âu, bồi hồi, hối tiếc, sầu mộng, lưỡng lự…

Sống như vậy thì đời là khám đường rồi. Ai ác tâm hại ta thì không biết chứ chắc chắn là trong ta có những điều ấy là tự sát. Khổ nỗi là

ta không chết liền mà chết gầy, chết mòn, mà già trước tuổi, là yểu mệnh.

Lòng dạ là biển lệ không khô thì còn nói chi yêu đời, ham bổn phận thành công. Vậy từ đây bạn hãy cương quyết. Loại trừ ưu tư và vui sống, vui tận tâm hồn đi đã. Được vậy rồi dù sứ mệnh làm người, làm con cái, làm vợ chồng, cha mẹ và làm công dân có gian truân đến đâu cũng không ngán. Khắc phục càng nhiều khó khăn, kiếp sống càng tăng giá trị. Thành công bên ngoài đi đôi với hạnh phúc nội tâm. Đó là lý tưởng tôi mong bạn đạt được khi gởi đến tay bạn tập sách bé nhỏ này.

Tia sáng

Với cấp bằng đại học mà nhà trường cổ điển cấp, bạn chỉ mới được khai trí, còn bao nhiêu miếng đất hoang trong con người bạn chưa khai phá. Nên người là làm con người toàn diện chứ không phải làm con người trí to béo như cục bướu còn các chi thể khác bị bại xuôi.

(Waterstone)

Bạn hãy làm người cho ra Người.

(Pindare)

Homo fit non est: Trở nên người chứ không tự nhiên nên người.

(Cổ ngạn Latinh)

Học cao, làm lớn, giàu sang, bảnh trai, đẹp gái là một chuyện, còn tư cách hay không lại là một chuyện khác.

(P. Ravaisson)

Giáo dục cho một người là chuẩn bị cho người ấy đối phó với mọi hoàn cảnh.

(V. G. Hibben)

Người ta khai trí đám trẻ chứ ít luyện họ nên người.

(Ch. Rivet)

Các giáo sư không thể chuẩn bị cho bạn vào đời sống thực tiễn vì chính họ cũng không đủ kinh nghiệm.

(H.N. Casson)

Ba điều đáng tiếc ở đời: Hôm nay bỏ qua, đời nay không học, thân này lỡ hư.

(Khổng Tử)

Người ta dạy chúng ta sống khi cuộc đời đã trôi qua.

(Montaigne)

Giết nhau chẳng cái lưu cầu

Giết nhau bằng cái ưu sầu độc chưa.

(Ôn Như Hầu)

Nhà kinh doanh không thắng nổi ưu sầu sẽ chết yểu.

(Alexis Carrel)

Lỗi lầm to nhất của các bác sĩ là cứ lo trị thể xác mà không lo trị tinh thần trong khi cả hai là một.

(Platon)

Bị ăn trộm, bị vu oan không còn quan trọng nếu ta không còn nghĩ đến nữa.

(Khổng Tử)

Chỉ vài tuần là bạn (Người mắc chứng ưu sầu) hết bệnh nếu chịu điều trị như vầy: Mỗi ngày ráng làm vui một người nào đó.

(Alfres Adler)

Không diệt ưu sầu thì ưu sầu diệt ta.

(Dale Carnegie)

Người ta không chết vì làm việc nhiều mà chết vì sợ hãi lo âu nhiều việc.

(Charle Evans Hughes)

Cha tôi không bao giờ có thì giờ rảnh để nghĩ đến kẻ mình không ưa.

(Eisenhower)

Khốn nạn nhất trên đời là người điên và người lo lắng.

(Waterstone)